سر أسرار التانـترا

الجزء الثالث

سر أسرار التانترا

خفايا الباطن وسر الجوهرة المفقودة

الجزء الثالث

تقنيات التوقف – الحب – الرؤية

أوشـــــو

ترجمة. هيثم فوزي شقير

اسم الكتاب:

سر أسرار التانترا (خفايا الباطن وسر الجوهرة المفقودة)

الجزء الثالث (تقنيات التوقف/ الحب/ الرؤية)

المؤلف: أوشو/ ترجمة: هيثم فوزي شقير.

سنة الطباعة: 2016.

كمية الطباعة: 1000 نسخة.

الترقيم الدولي: ISBN 978-9933-22-105-8

جميع العمليات الفنية والطباعية تمت في:

دار مؤسسة رسلان للطباعة والنشر والتوزيع

يطلب الكتاب على العنوان التالي:

دار مؤسسة رسلان

للطباعة والنشر والتوزيع

سورية ـ دمشق ـ جرمانا

هاتف: 00963 11 5627060

00963 11 5637060

تلفاكس: 00963 11 5632860

ص. ب: 259 جرمانا

www.darrislan.com

مقدمة الجزء الثالث

يتابع المعلم الكبير أوشو بعرض السيترات التأملية من (فيجيانا بهاريفا تانترا) تلك التقنيات لكي يتمكن المرء من العودة إلى نفسه، إلى نقائه الداخلي، للوصول إلى الوعي الكلي، للوصول إلى التحرر الكلي، حيث لا استعباد ، حيث لا ألم ولا معاناة، للعودة إلى جذورك التي هي الطريق الوحيد لترتبط بالكون العظيم.

تدريجياً سندخل عميقاً بالتانترا إلى حيث الهدف المنشود المتمثل بحدوث الاستنارة، التي تعني الوعي الكلي لشخص تخطّى الحدود المادية، تخطى الجسد والعقل، ودخل إلى الأبدية..

في الجزء الثالث هناك تقنيات التوقف، تقنيات النموذج الحساس، وتقنيات الرؤية.

المترجم.

"تقنيات متعددة للتوقف"

السيترات:

1- بمجرد أن تملك الدافع للقيام بعمل ما توقف.

2- عندما تظهر بعض الرغبات تأمل بها ملياً ثم فجأة تخلَّ عنها تماماً.

3- تجوّل حتى يبلغ الإرهاق حدّه الأقصى، اسقط فجأة على الأرض، عند ذلك السقوط كن كلياً.

الحياة تشمل توازنين أساسيين، أحدهما أساسي أصلي، والآخر مصنوع، جوهرك أو كينونتك هي طبيعتك، إنها معك دائماً، ليس عليك فعل أي شيء لتحصل عليها، إنها حالتك بالماضي، إنها أنت الحقيقية، ليس ممكناً أن تمتلكها ولا حتى أن تبتعد عنها. المصنوع هو ما أنجزته، فالحالة لا تشمل ما قمت بعمله، ما عملته قد حدث، أما كينونتك ليست على علاقة مع ذلك أبداً.

أن تعيش، أن تحيا، عليك القيام بأمور كثيرة، ومع الوقت تصبح أعمالك عبئاً ثقيلاً لتتعرف على كينونتك، أعمالك هي المحيط الذي تحيا ضمنه، المحيط الذي لا يمكن أن تحيا بدونه، إنه ليس أنت، إنه ليس المركز. مهما كانت إنجازاتك

ستجني ثمار عملك، ولكن المركز مطوق منغمس بأعمالك وبنتائجها. مهما كان عملك لا ينتمي مطلقاً لكينونتك الأساسية، كينونتك أعلى وأهم بكثير من كافة أعمالك ومنجزاتك.

العقل متورط دائماً بالأعمال والمكاسب، أرفع أو أدنى من العقل تقع كينونتك، كيفية الاختراق للوصول إلى المركز هو هدف الأديان، إنه بحث دائم لأولئك المهتمين بمعرفة الحالة الأساسية الحقيقية للإنسان. إنه الجوهر اللانهائي، جوهر كينونتك، باستثناء أن تتفهم الفرق بين المحيط والمركز، لن تتمكن من تفهم هذه السيترات التي سنأتي بالحديث عنها.

إذاً لاحظ العلامات الفارقة، مهما كانت ممتلكاتك (معارف - أموال - عقارات - سلطة ونفوذ) ومهما كان العمل الذي تقوم به، ليس ذاتك الحقيقة، سواء قمت به أم لا، لا أهمية لذلك لأنه لا ينبعُ من الذات، على سبيل المثال سواء ضحكت أم لا، تكلّمت أم لا، هي مجرد خيارات غير هامة، المهم أنت لا تستطيع اختيار كينونتك على الإطلاق، علماً أنها حالتك الأساسية التي كنت مسبقاً بها.

العمل مسألة خيارات، يمكن أن تختار أو لا تختار، يمكن أن تعمل شيئاً أو لا تعمل، ربما تصبح قديساً وربما تصبح لصاً،

ولكن للقداسة أو اللصوصية ذات الفعل، يمكن الاختيار ويمكن التغيير فاللص يمكن أن يصبح قديساً، والقديس يمكن أن يصبح لصاً، ولكن ذلك لا يمت بصلة لكينونتك التي هي أعلى وأسمى من أي عمل سواء القداسة أو اللصوصية.
عليك أن تكون موجوداً ثم تقوم بالعمل، وإلا لا يمكن أن تفعل شيئاً، من الذي يضحك، من الذي يسرق، من الذي يسعى للقداسة، إن الكينونة كانت هناك منذ البداية، كانت قبل المباشرة بأي عمل، يمكن أن تختار هذه الأعمال ولكن لا يمكن أن تختار كينونتك الأساسية، إن الكينونة تم اختيارها من قبل، ليس بإمكانك عمل شيء معها، تذكر الأملاك، الأعمال كلها على المحيط، فقط أنت بالمركز.
المركز هو الذات، وهو المركز الباطني الأعمق، ولكن ما هو طريق الوصول إليه؟ باستثناء الوصول إلى المركز، والتعرف إليه وإدراكه، لا يمكن للمرء أن يصل إلى حالة الغبطة والسعادة الداخلية، ولن يصل مرحلة الخلود، ولن تتعرف إلى القداسة، وباستثناء أن تدرك المركز، تبقى بالبؤس والتعاسة والشقاء، المحيط هو الجحيم بعينه، وهذه التقنيات لتخترق طريقك إلى المركز.
التقنية الأولى: **بمجرد أن تملك الدافع للقيام بعمل ما توقف.**

تهتم هذه التقنيات بالتوقف بالمنتصف، قام (جورج كرديجيف) بجعل هذه التقنية معروفة بالغرب، بدون أن يعلم أن المصدر هو "فيجيانا بهاريفا تانترا" لقد تعلمها بالتيبت من راهب بوذي، وعمل بها في الغرب، والكثير الكثير من الباحثين وصلوا لإدراك المركز من خلال هذه التقنيات، وكان يدعوها بتمارين التوقف، ولكن مصدرها الرئيسي هو (التانترا).

البوذية تعلمت من (فيجيانا بهاريفا) وكذلك المتصوفون الإسلام وكذلك الزن، (فيجيانا بهاريفا) هي المصدر الأساسي لكافة التقنيات الباطنية عبر العالم. استخدمها (كرديجيف) بسهولة شديدة، مثلاً كان يطلب من طلابه الرقص بمجموعات - عشرين طالباً يباشرون الرقص وفجأة يقول: "توقف" وبتلك اللحظة عليهم التوقف التام مباشرة، لا يُسمح بأي حركة حينها، ولا أي تعديل، فإذا كانت قدم أحدهم فوق السطح ويقف على قدم واحدة عليك البقاء بذات الوضعية، إذا سقط أرضاً، يكون شأناً آخر ،إذا كانت عيناك مفتوحتان يجب أن تبقيا مفتوحتين، عليك أن تتوقف بوعي كامل، فتصبح كتمثال حجري.

تحدث المعجزة بسبب الحركة، بالرقص، عندما تتوقف

فجأة، تحدثُ عندها الفجوة، حيث أن التوقف المفاجئ لعمل ما يسبب انفصالك إلى قسمين، أنت من جهة وجسدك من جهة أخرى، إن عملية التوقف المفاجئ والجسد لديه النزعة الحركية، من خلال الحركة السابقة، لذا تتولد قوة دافعة، والرقص السبب خلف هذه القوة الدافعة.

الجسد غير مستعد لمثل هذا التوقف المفاجئ، تشعر فجأة أن الجسد لديه الدافع لعمل شيء ما، لكن عليك التوقف تماماً، تأتي الفجوة من خلال الحالة، تشعر بالابتعاد عن جسدك، بتلك القوة الدافعة للحركة، شيء ما يدفعك عن الجسد، وبذلك تغدو منفصلاً عن الجسد، أنت والجسد منفصلان حينها.

لكن يمكن أن تخدع نفسك، تعاون طفيف ولن تحدث الفجوة، على سبيل المثال أنت تشعر بعدم الراحة، ولكن المعلم قال: "توقف" لقد سمعت الكلمة، لكنك أخذت وضعاً أكثر راحة ثم توقفت، عندها لن يحدث شيء، أنت عندها تخادع نفسك، وليس المعلم، لأنك أضعت النقطة الجوهرية، ومن ثم أضعت التقنية كاملة، فجأة بمجرد سماعك كلمة "توقف" عليك بالتوقف بذات اللحظة، لا تقم بأي عمل.

ربما تكون الحالة غير مناسبة ربما تخاف السقوط أرضاً،

ربما تخاف أن تتكسر عظامك، ولكن مهما يكن ما سيحدث الآن ليس من شأنك، إذا كان لديك اهتمام ستخدع نفسك، فالمفاجئة عندها ستولد ميتة. التوقف على الجسد والمتوقف هو المركز، المحيط والمركز منفصلان، بهذه المفاجئة بتوقفك تشعر بذاتك للمرة الأولى، تشعر بالمركز.

استخدمها (كرديجيف) لمساعدة الكثيرين، ولهذه التقنية اتجاهات عديدة يمكن استخدامها بعدة طرق، ولكن أولاً عليك تفهم آلية عملها، وهي بسيطة وسهلة، أنت تقوم بنشاط ما، وبهذه الأثناء عليك أن تنسى نفسك تماماً، ويصبح المركز كشخص ميت، وتدور هذه الأعمال (الأنشطة) حول المركز، بكاء عويل حزن ودموع.. وإذا قلت لك فجأة توقف، وتوقفت بالكامل ستتحرك بعيداً عن الجسد وعن العمل الذي كنت مستغرقاً به، كنت منغمساً تماماً به، والتوقف المفاجئ سيرمي بالتوازن جانباً، ويجعلك خارج العمل، إنها الحالة التي تقودك إلى المركز.

بالحالة الاعتيادية، ماذا نعمل، عندما ننتقل من عمل إلى آخر؟ من الصباح تنتقل من عمل إلى آخر من أ إلى ب ومن ب إلى ج وهكذا حتى نهاية اليوم لا تبقى ساكناً لحظة واحدة، كيف تبقى ساكناً؟ إنها صعبة، وإذا حاولت البقاء ساكناً فإن

جهدك حينها يصبح عملاً أيضاً، يحاول الكثيرون البقاء ساكنين عبر جلسة (بوذا) وبهدوء ولكن جهدك نفسه يصبح عملاً، لا يجعلك هادئاً تماماً.

لذا ينتقل الفعل بالعمل كما بالسكون، يمكن أن تُجبر نفسك على البقاء هادئاً، ولكن العمل المشروط هو فعل عقلي، وهذا السبب بمحاولاتك التأمل لا تصل لأي مكان، فيغدو التأمل عملاً ما أو اشتراطاً ما، يمكن تغيير العمل فقط، إذا كنت تغني، ترقص، تمشي ،تصلي، أنت تنتقل من عمل إلى آخر.

وبنهاية اليوم عندما تذهب للنوم، تبقى بالعمل، لا تتوقف الأعمال، لذا تحدث الأحلام، لأن الأعمال ما زالت مستمرة، إنها مستمرة وأنت غارق بالنوم، خارجة عن إرادتك، أعملُ كذا - أمتلكُ شيئاً - فقدتُّ شيئاً - تتحرك كما لو أنك مستيقظ، تدل الأحلام على أن النوم بحالة إجهاد، فالأعمال ما زالت مستمرة رغماً عنك.

فقط لبضع لحظات تغرق بنوم عميق وتغدو هذه اللحظات أقل وأقل للإنسان المتمدن، عندها يحدث السكون ولكنه بدون وعي، أنت غير واعٍ لذا تغرق بنوم عميق، تنقطع الأعمال، الآن لا وجود للمحيط، الآن أنت بالمركز، لكنك مرهق

بالكامل، غير واعي، ميت بالكامل.
اعتاد الهندوس تسمية (سوشبتي) - "حالة النوم بدون أحلام" - والسمادهي (الابتهاج اللانهائي) هما ذات الشيء، إنهما نفس الشيء مع اختلاف واحد، ولكنه اختلاف عظيم، بمرحلة النوم بلا أحلام - سوشبتي - أنت بالمركز ولكن بدون وعي، أما بمرحلة الابتهاج اللانهائي التأملية - السمادهي - أنت بالمركز ولكن بوعي كامل - إنه فرق شاسع، حيث أن كونك بالمركز بلا وعي أمر عديم القيمة والمنفعة.
إن هذه اللحظات تنعشك، وتجدّد حيويتك، إنّها تمنحك السعادة والبركة وتشعر بها بالصباح ولكنك غير واعٍ لها، حتى لو كنت بالمركز آنياً تبقى حياتك ذاتها.
بالسمادهي تُدخل نفسك بوعي كامل، وبيقظة كاملة، وبمجرد كونك بالمركز وبوعي كامل، لن تكون ذاتك مرة أخرى، الآن أنت تعرف من أنت ، أنت تعي الآن أن ممتلكاتك وأعمالك على المحيط، إنها لا شيء سوى فقاعة هواء - إنها ليست طبيعتك الحقيقية.
إن آلية عمل هذه التقنية بالتوقف تقذف بك بشكل مفاجئ إلى حالة السكون، والنقطة الجوهرية يجب أن تحدث فجأة، حيث أن مجرد محاولتك أن تكون ساكناً تتحول إلى عمل،

هذا هو معنى "التوقف" أنت تركض وأنا أقول: "توقف" لا تحاول فقط "توقف" إذا حاولت عندها تضيع النقطة الأساسية.

على سبيل المثال أنت تجلس هنا ، إذا قلت توقف، يعني التوقف الآن وهنا ، لا يجوز إضاعة ثانية واحدة، لأنك إذا حاولت القيام بأي تعديل أو تغير ثم توقفت، تكون أضعت النقطة الأساسية، **المفاجأة** هي الأساس، لذا لا تقم بأي جهد ، فقط توقف حالاً.

يمكن المحاولة بأي مكان، أنت تأخذ حماماً، وفجأة تأمر نفسك "توقف" ، حتى لو للحظة واحدة ومن ثم عاودها ، ستشعر بظاهرة مختلفة تحدث بالباطن، أنت قُذفت إلى المركز وفجأة كل شيء توقف، ليس فقط الجسد ، عندما يتوقف الجسد بالكامل، يتوقف عقلك أيضاً، عندما تقول توقف لا تتنفس حينها ، دع كل شيء يتوقف، بهذه اللحظة لا تنفس ولا حركة جسدية، تشعر بأنك اخترقت المركز فجأة بسرعة خاطفة، بلمحة خاطفة.

إن هذه اللمحة هي معجزة، هي ثورة عظيمة، إنها تُغيرك ليس لتمتهنها ، إنها فجائية يمكن أن تستخدمها بينما أنت غير واعٍ.

لذا يكون للمعلم دور مفيد جداً، يمكن استخدامها كتقنية جماعية، استخدمها (كرديجيف) كتقنية جماعية لأنك إذا قلت "توقف" تكون تخادع نفسك بسهولة، تمنح نفسك وضعية

مريحة ثم تتوقف، حتى لو لم يُحضر الوعي لها، يتم التحضير باللاوعي ثم تقول: "الآن يمكن أن أتوقف".

إذا قمت بها عبر العقل، وكنت مخططاً لها من الخلف، تصبح عديمة الجدوى، ولن تنفع التقنية عندها، لذا من الجيد استخدامها بمجموعة، بحيث يُشرف المعلم على العمل وعندما يقول "توقف" يمكن أن تكون الوضعية غير مناسبة وفجأة تلمح لمعاً كما البرق.

يمكن أن تمتهن العمل لكن حالة السكون لا يمكن امتهانها، وإلا أصبحت عملاً أيضاً، يمكن الوصول إليها بشكل مفاجئ فقط، يمكن أن تحدث أحياناً، مثلاً أنت تقود سيارتك وبلحظة ما سترتطم بسيارة أخرى، فجأة يتوقف عقلك، يتوقف التنفس، كل شيء يتوقف، لذا عدة مرات عند الحوادث يُقذف المرء إلى المركز، ولكن النقطة الجوهرية ربما تفقدها في خضم الحادث.

بالحالات الخطيرة يتوقف العقل تماماً، لأن آلية عمل العقل ترتبط بحالة الأعمال الروتينية، والتي اعتدت أن تقوم بها، لا يمكن أن تتدرب على العمل ضمن الحوادث، وإلا لن تصبح حادثة إذا كنت مستعداً لها، الحادث يعني أن العقل غير مستعد لعمل أي شيء، فالعمل مفاجئ جداً، وثب من المجهول،

العقل لا يمكنه القيام بأي شيء، لأنه لم يتدرب على مثل هذه الأشياء من قبل، عندها تتوقف بشدة. إلا إذا بدأت عملاً آخر، من الأعمال التي اعتدت عليها أو تدربت عليها. العقل هنا متوقف تماماً ولا يمكنه القيام بوظائفه، لذا نجد أن هناك ولعاً خفياً بالحوادث الخطرة، لهفة حقيقة، إنها لحظات تأملية، إذا كنت بسيارة وتجاوزت سرعة عالية تشعر كلما زادت السرعة وكلما بدأت تفقد السيطرة، ويمكن حدوث أي طارئ، فجأة يتوقف عمل العقل، إنها رعشة حقيقية حيث يدخل السكون والهدوء إلى الداخل وتُقذف أنت إلى المركز.

هذه التقنية تساعدك لتتحرك إلى المركز بدون أي حوادث طارئة أو أخطار مُحدقة، ولكن تذكر لا يمكن امتهانها، وهنا أعني بطريقة تدريجية يمكن أن تصبح خبيراً بها، ولكن التوقف يحدث بشكل مفاجئ دائماً، لا يجوز أن تُخطط له أو تحضر له، اذهب إلى المجهول، بدون أي معارف أو معلومات، تقول التقنية:

بمجرّد أن تملك الدافع للقيام بعمل ما توقف. هناك اتجاه واحد. على سبيل المثال:

إذا كان لديك الدافع للعطس، وتشعر بالدافع قريباً، عندها تأتي اللحظة عندما لا يمكنك فعل أي شيء، إنها تحدث

بمشاعر بدائية جداً، عندما ينتابك ذلك الشعور، توقف باللحظة التي تصبح بها واعياً، ماذا يمكن أن تفعل؟ إذا حاولت إيقاف العطس سيحدث اهتياج كبير لأن كامل انتباهك هناك، تصبح أكثر حساسية، وأحياناً لا يُطاق، يصبح إيقاف العطس مباشرة أمر صعب ولكن يمكن أن توقف تنفسك.

أنت تشعر أن اهتياجاً كبيراً للعطس قادم إليك، توقف عندها، اجعل التنفس يتوقف تماماً، باللحظة التي تتوقف ستشعر أن الدافع عاد أدراجه لقد تلاشى الدافع. وعندما يتلاشى الدافع تشعر بطاقة لطيفة تذهب باتجاه المركز نتيجة لتحررها، لأنك أثناء العطس تطرح بعض الطاقة للخارج، وذلك يحدث عند أي دافع آخر أيضاً.

يعني الدافع وجود عبء (حمل) مع بعض الطاقة التي لا يمكن امتصاصها، إنها تريد الخروج، تريد أن تُقذف للخارج، وذلك يجلب الارتياح، لذا تشعر بعد العطس بشعور مريح، لم يحدث شيء فقط قمت بتحرير بعض الطاقة الزائدة، الآن لم تعد موجودة فتشعر بشعور لطيف بالراحة.

يقول علماء الأحياء - الوظائف - مثل (بافلوف) أو(سكينر) إن الجنس كما العطس، عبء كبير كطاقة زائدة حيث لا فرق

بينهما من الناحية الوظيفية، أنت ترغب بقذف هذه الطاقة للخارج، وتشعر براحة عند فقدان هذه الطاقة، فالتخلص منها أو تحريرها أمر جيد بالنسبة لك، وهم على صواب بذلك.

عندما تملك الدافع أياً كان توقف تقول السيترا، ليس فقط الدافع الوظيفي، أي دافع أو حافز يمكن استخدامه، مثلاً أنت ذاهبٌ لتشرب كأساً من الماء، عندما تلامس الكأس توقف عندها فجأة، دع يديك هناك، واترك الرغبة بالشرب، والعطش بالداخل، توقف تماماً عندها. فالكأس بالخارج والعطش بالداخل، واليد على الكأس والعينين على الكأس عندها توقف تماماً، بدون أي حركة وبدون تنفس، وكأنك أصبحت ميتاً، فالدافع هنا العطش سوف يُحرر الطاقة، وهذه الطاقة تستخدمها بالذهاب إلى المركز. سوف تشعر إنك قُذفت إلى المركز، حيث أن الدافع دائماً هو حركة للخارج، تذكر أن الدافع هو طاقة تتحرك خارجياً.

تذكر أيضاً، أن الطاقة دائمة الحركة، سواء بالذهاب خارجاً أو بالدخول داخلاً، لا يمكن أن تكون الطاقة ساكنة، لديها قوانينها إذا فهمت القوانين، تصبح آلية تطبيق التقنية سهلة، فالطاقة تتحرك دائماً ولا وجود للسكون. عندما يأتي الدافع، يعني أن الطاقة تتحرك للخارج، لذا فإن يدك

ذهبت إلى الكأس - الرغبة ولّدت عملاً ما، كافة الأعمال تتحرك باتجاه ما، عند الدافع تتحرك خارجاً من منشأ باطني.
عندما تتوقف فجأة، لا يمكن أن تستقر الطاقة بالداخل، أنت تحاول السكون تماماً ولكنك لست ميتاً، لقد توقفت، ولكن آلية عمل الطاقة مستمرة، لذا لن تقوم الطاقة بأي عمل سوى التحرك للباطن، لقد قمت بتبديل وضعيتها وتغير اتجاه جريانها. أنت عبارة عن طاقة تشعر أحياناً برغبة بضرب شخص ما، أو أن تحطم شيئاً ما، تشعر بالعنف تجاه شيء ما، عندها قم بالتالي، خذ بيد أحد الأشخاص المقربين - زوجتك أو طفلك أو صديقك أو صديقتك، وقم بعناقه وقم بتقبيله أو تقبيلها - كنت غاضباً وكنت مستعداً لتحطيم شيء ما ، كنت متجهاً للعنف، العقل عندها مُهلك والطاقة مُتجهة للعنف والدمار، عندها اشعر بحب شخص ما فوراً.
بالبداية تشعر أنها مجرد حركة سخيفة، ستتعجب كيف بإمكانك أن تحب شخصاً وأنت بهذا الغضب؟ لأنك لا تعلم الآلية، بهذه اللحظة يمكن أن تشعر بحب عميق لأن الطاقة مستيقظة الآن. لقد وصلت إلى مرحلة التعبير، الطاقة ترغب بالتحرك، إذا بدأت بالحب تصبح ذات الطاقة متوجهة للحب، وتشعر باندفاع الطاقة والمشاعر التي ربما لم تشعر بها من قبل.

هناك من لا يستطيع الذهاب للحب بدون غضب، باستثناء مشاعر العنف والكراهية لا يظهر الحب، فالحب العميق مرتبط فقط بمشاعر العنف والغضب، ربما لم تلاحظ ذلك ولكنها تحدث يومياً لا يمكن للأزواج الاستمتاع بالحب إلا بعد مشاجرة عنيفة. ربما لا يدركون سبب ذلك، ثم تتحول إلى عادة روتينية، لن يكون هناك حب إلا بعد الشجار وعندما لا يوجد شجار لا وجود الحب.

لماذا هذا الارتباط بين الشجار والحب؟ لأن الطاقة ذاتها تجري باتجاهات مختلفة، ربما نُسميها حباً أو كراهية، إنها تبدو متعاكسة، ولكنها حقيقة غير متعاكسة فالطاقة نفسها هي المحرك بالاتجاهين، لذا يبدو الشخص الغير قادر على البغض والكُره غير قادر على الحب، ذلك الحب الذي نعرفه - أو ما يسمى بالحب.

لذا يبدو الشخص غير القادر على الكُره غير قادر على الحب. يحمل الحب عند (بوذا) نوعية مختلفة تماماً، أما هذا الحب الذي نعرفه لم يكن أحداً يطلق عليه اسم الحب مطلقاً، كان (بوذا) يسميه عاطفة فقط، إنها بالأكثر عاطفة، إنها أقل من الحب، لأنها تتضمن بطياتها مشاعر الكُره والغضب والعنف.

الطاقة يمكن أن تتحرك وتتغير اتجاهاتها، يمكن أن تصبح

حباً ويمكن أن تصبح كراهية وهي ذات الطاقة، ونفس الطاقة يمكن أن تتحرك للداخل أيضاً، لذا عندما تملك الدافع لعمل شيء ما "توقف" إنه ليس قمعاً، لن تكبت شيئاً، أنت فقط تتلاعب بالطاقة، أنت تحركها لتعزف أجمل الألحان، فقط بمعرفتك بطريقة عملها، وكيفية انتقالها للباطن، لكن تذكر أن الدافع يجب أن يكون حقيقياً وجديراً بالتصديق، وبدون ذلك لن يحدث شيء.

على سبيل المثال، إذا ذهبت لشرب كأس من الماء ولا يوجد عطش حقيقي وتوقفت، لن يحدث شيء فالدافع ليس حقيقياً، الطاقة لم تتحرك بعد، لذا تذكر أن الدافع يجب أن يتسم بالمصداقية الكاملة سواء كان بالحب وتوقفت، أم بالغضب وتوقفت، أو أي شيء آخر، فالطاقة تتحرك بدافع حقيقي فقط، وبحالة التوقف عند الدافع الحقيقي تصبح الطاقة مُعلقة، وبلا اتجاهات للحركة خارجياً، عندها تنتقل الطاقة للداخل.

لكننا مزيّفون وحياتنا تخلو من الحقيقة، أنت تأكل الطعام على الوقت وليس بسبب الجوع. فإذا توقفت لن يحدث شيء، وحيث أن الجوع وهمي يغدو الدافع باطلاً، ولا طاقة تتحرك حينها.

لذا إذا تناولت وجبتك الساعة الواحدة ظهراً، ستشعر بالجوع باليوم التالي بذات الوقت، ولكنه إحساس زائف فقط عادات ميتة، أنت تشعر أنك نسيت شيئاً ما، الجسد غير جائع، وإذا بقيت ساعة واحدة بلا طعام يتلاشى هذا الشعور، الشعور الحقيقي يتطلب زيادة حدة الجوع وليس تلاشيه بعد ساعة فقط. وكذلك إذا شعرت بالنعاس توقف، ولكن الشعور يجب أن يكون صادقاً وحقيقياً، وهنا تكمن المشكلة، هذه المشاكل لم تكن موجودة بعصر ظهور التانترا قديماً، كانت حياة البشر حقيقية وجديرة بالتصديق، بينما حياتنا زائفة باطلة، نحن نتظاهر بالحب، ونتظاهر بالغضب، لم يبقَ شيء من حقيقتنا، كل شيء مخبأ وراء أقنعة من الكذب والغش، أنت لا تُعبر عن داخلك، شاهد نفسك واعلم مدى الزيف الذي تحيا به.

تقول شيئاً وتشعر بشيء مختلف، تقول عكس ما تضمر تماماً، من غير الملائم أن تقول الحقيقة دائماً، فالمجتمع زائف بالكامل، وبذلك تعيش كشخص مزيف، وذلك ضمن شروط المجتمع، وكلما توافقت معه أكثر كلما زاد الزيف أكثر، إذا رغبت أن تكون حقيقياً يحدث عدم التوافق وذلك يتطلب حالة الزهد ونكران الذات، بسبب زيف المجتمع وبطلانه.

مغادرة (بوذا) لمجتمعه لا تحمل معانٍ إيجابية عن المجتمع وإنما لأنه لا يمكن أن يصبح حقيقياً بمجتمع زائف، سيكون هناك صراع مستمر بكل لحظة، والطاقة تتبعثر بشكل غير ضروري، لذا عليك بمغادرة الغير حقيقي، غادر مجتمع الزيف والخداع، يمكن عندها أن تصبح حقيقياً، إنه السبب الرئيسي للزهد ونكران الذات.

راقب نفسك كم أنت غير حقيقي، راقب العقل المزدوج، تقول شيئاً وتشعر تماماً بالنقيض، ومع الزمن تقول شيئاً واحداً من خلال العقل وشيئاً آخر ليس من خلاله، لذا إذا توقفت عند شيء غير حقيقي، لن تساعدك التقنية، ابحث عن شيء حقيقي وجدير بالتصديق حول نفسك ومن ثم قم بالتوقف، لحسن الحظ بعض الأشياء ما زالت حقيقية، هناك لحظات من الحقيقة تلمحها أحياناً، عندها توقف.

أنت تشعر بغضب وهو غضب حقيقي وترغب بتحطيم شيء ما، أو أن تضرب زوجتك أو طفلك "توقف" لكن بدون أي اعتبارات، لا تقل الغضب سيء ويجب أن أتوقف، ولا تقل أن ذلك لن ينفع الطفل، لذا يجب أن أتوقف، لا تبريرات ذهنية مطلوبة، لأنه إذا كان هناك ثمة اعتبارات ستتحرك الطاقة ضمنها، فهي آلية حركة الطاقة الداخلية.

مثلاً تقول لن أضرب طفلي لأن ذلك ليس حسناً وسيعود بنتائج سلبية عليه وعليّ أيضاً ، إن ذلك عديم القيمة ولن تحصل على شيء ، فالطاقة التي كانت بطريقها للغضب تصبح آلية ذهنية ، يمكن اعتبار أي شيء بطريقة فكرية ولكن ذلك يؤدي إلى هبوط الطاقة وترسيبها ، إنها تصبح فكرية ثم تتوقف حيث لا طاقة لتسري بالداخل، عند الغضب لا تفكر بالجيد أو السيء ، لا تفكر على الإطلاق، تذكر التقنية وفجأة توقف.
الغضب طاقة نقية ليست شيئاً سيئاً ولا شيئاً جيداً ، ربما تصبح جيدة وربما تصبح سيئة ، فذلك يعتمد على النتائج وليس على الطاقة ، تصبح سيئة إذا ذهبتْ للخارج للأذى أو لتحطيم شيء ما ، وتصبح ابتهاجاً غامراً وجميلاً إذا تحركتْ بالباطن إلى المركز، إنها ببساطة طاقة نقية طاهرة بريئة طبيعية، لا تفكر بها ، عندما تعمل كذا - لا تفكر - توقف ببساطة.
عندما تبقى متوقفاً تلمح مركزك الداخلي، عندها تنسى المحيط ويظهر المركز إلى الواجهة. ببساطة عندما تملك الدافع للقيام بشيء ما - توقف - جربها وتذكر ثلاثة أمور...
أولاً; جربها عندما يكون الدافع حقيقياً ، ثانياً; لا تفكر حول التوقف" فقط توقف. ثالثاً; انتظر عندما تتوقف، لا تتنفس، لا تتحرك، انتظر لترى ما حدث، عندما أقول انتظر، هنا أعني

"لا تحاول التفكير بالمركز الباطني" عندها ستفقد التقنية مرة أخرى، لا تفكر بالنفس أو بالذات أو بالروح، أو أن هناك لمحة خاطفة ستأتي، لا تفكر فقط انتظر، دع الدافع والطاقة تتحرك من تلقاء نفسها، إذا تفكرت بالذات وبالمركز والروح تذهب الطاقة إلى الفكر وتتبعثر، وعندها تفقد طاقتك الداخلية ببساطة، مجرد التفكير يمنح الطاقة اتجاهات مختلفة، عندما تتوقف، أنا أعني التوقف الكامل، لا شيء يتحرك، وإذا حدث التوقف لكامل الوقت، حيث لا حركة إطلاقاً، **أنت** ببساطة هنا - بحالتك الأساسية الأصلية، فجأة ينفجر المركز.

التقنية الثانية: **عندما تظهر بعض الرغبات تأمل بها ملياً ثم فجأة تخلَّ عنها تماماً.**

إنها اتجاه مختلف لنفس التقنية السابقة، أنت تشعر برغبة ما، تأمل بها ملياً، عندما تقول السيترا تأمل بها، لا يعني أن تفكر معها أو ضدها، فقط تأمل الرغبة.

مثلاً تأتي الرغبة الجنسية إلى العقل، وأنت تقول بأنها سيئة، هذا لا يعني التأمل، لديك مفاهيم وتعاليم حول اعتبارها رغبة سيئة، أنت هنا تقوم بتقييم الظاهرة، من خلال ما درسته وتعلمته من المجتمع، أنت هنا لا تتفكر بالرغبة ذاتها وإنما

بأشياء أخرى، كالتربية، والثقافة، والتمدّن والدّين، لكن ليس بالرغبة.

أنت شعرت برغبة بسيطة، لا تأخذها إلى العقل حيث التربية والثقافة. ولا إلى المعايير الأخلاقية، فقط فكر بالرغبة ما هي ماهيتها، فالعقل هو مجرد شاهد لما قدمه لك المجتمع والوالدين، من تربية وثقافة، فإذا شاهدت بكامل العقل كيفية نشوء الرغبة الجنسية. لقد نشأت، هي لم تُعطَ من خلال المجتمع ولا الثقافة أو التربية، إنها رغبة بيولوجية نشأت من الداخل، إنها ببساطة بداخلك.

على سبيل المثال يولد الطفل بدون معرفة بأي لغة، ويبقى بلا معرفة باللغات، فاللغة ظاهرة اجتماعية، يجب أن يتم تعليمها. وعندما يكبر الطفل وتأتي اللحظة المناسبة يشعر الطفل بالرغبة الجنسية فهي ليست ظاهرة اجتماعية إنها طبيعة بيولوجية تنشأ من الداخل وتظهر عند البلوغ (النضوج).

إن منشأها بيولوجي عميق - متعلقة بالخلايا ذاتها، حيث أنك ولدت من خلال الجنس، كل خلايا الجسم هي خلايا جنسية، أنت تتكون من مجموعة خلايا جنسية، باستثناء أن تراقب طبيعتك البيولوجية بشكل كامل سوف تظهر الرغبة - إنها بالداخل من الأساس. عندما يولد الطفل تكون الرغبة موجودة

لأنه أساساً نتيجة لعلاقة جنسية، كامل جسده يتكون من خلايا جنسية، فالرغبة موجودة فقط وهي بحاجة للوقت ليصبح الجسم ناضجاً كفاية ليشعر بها، الرغبة موجودة سواء كانت معارفك ضد الجنس أو معه، سواء تعلمت أن الجنس نعيم أم جحيم، الجنس موجود مهما كانت المعارف والتربية.

التقاليد القديمة والأديان القديمة، بخاصة المسيحية، يعظون ضد الجنس، الطوائف الوجودية الحديثة تنظر على النقيض، إنهم يؤمنون أن الجنس خير مطلق، إنه ابتهاج غامر، إنه الشيء الحقيقي الوحيد بالعالم. كلاهما تعاليم. لا تعتبر الرغبة بما يتوافق مع أية تعاليم، فقط اعتبر أن الرغبة نقية - كما هي حقيقية - ليست بحاجة للتفسير، التأمل هنا يعني انعدام التفاسير، فقط انظر إلى الحقيقة كما هي، الرغبة موجودة، انظر إليها مباشرة، وفوراً بدون أي تصور أو أفكار، حيث أن جميع هذه الأفكار ليست لك.

كل هذه الأفكار كانت قد أُعطيت لك، إنها تصورات مُستعارة، لا فكرة أصلية - لذا لا حاجة للأفكار بتاتاً - فقط انظر إلى الرغبة، كما هي، وكأنك لا تعلم عنها أي شيء، واجه الرغبة وتصادم معها، هذا ما أعنيه بـ **تأمل بها.**

عندما تظهر بعض الرغبات تأمل بها ملياً.. فقط انظر إلى

الحقيقة، إلى جوهرها، لسوء الحظ إنها واحدة من أصعب الأمور تطبيقاً، فالوصول إلى القمر ليس بالأمر الصعب وكذلك الوصول إلى قمة إيفيرست ليس صعباً مقارنة معها، الوصول إلى القمر يتطلب تقنيات معقدة جداً، ولكنها مقارنة مع حقائق الحياة وباطن العقل هي لا شيء. يقوم العقل بتوريطك بشدة بكل شيء بأسلوب لطيف للغاية، إنه هناك دائماً.

انظر إلى الكلمة.. بمجرد أن أقول "جنس" تقرر مباشرة مع أو ضد، مباشرة تجد تفسيراً - إنه جيد أو إنه سيء - إن مجرد كلمة فقط جعلتك تفسر وتحلل.

جاءني الكثيرون عندما تمت طباعة كتاب "من الجنس إلى أعلى مراحل الوعي" وقالوا - رجاء قم بتغير العنوان - إن مجرد كلمة جنس جعلتهم مشتتين، إن مجرد كلمة أخذت كل هذا التفسير والمواقف. العقل دائم التفسير، إذا قلت كلمة "عصير ليمون" يأخذ لعابك بالجريان، لماذا؟

الكلمة ليست على علاقة بالمادة ولكن كلمة عصير ليمون جعلتك تبتلع لعابك، لأن العقل فسرها، لقد دخلت إلى باطن العقل، حتى مجرد كلمة لا يمكنك أن تبقى منعزلاً، دائماً تقوم بالتفسير وتتفاعل مع الكلام، لذا تبدو صعبة للغاية، أن

تبقى منعزلاً عندما تظهر الرغبة، أن تبقى بدون انفعال ملحوظ، أن تبقى بدون اهتياج. كن ساكناً هادئاً انظر إليها بواقعية ولا تفسر شيئاً.

إذا قلت أن هذا الشخص يهودي سيفسر المسيحي أن هذا الشخص سيء بناء على تعاليم، وإذا قلت أن هذا الشخص مسلم سيقرر الهندوسي أنه شخص سيء، وهذا الأمر يختلف كلياً عن التأمل.

كل إنسان هو ظاهرة فريدة مستقلة سواء كان مسيحياً أو مسلماً، يهودياً أو هندوسياً، فإذا كان لديك تجربة معينة مع أحد الهندوس لا يجوز تعميمها على الآخرين، وهذا هو التفسير العقلي، أما التأمل هو اعتبار كل شيء حقيقي بالمطلق وليس بحاجة للتفسير.

لديك رغبة جنسية، لا تهتم مطلقاً للتفاسير (جيد أو سيء..) إنها رغبة ملحة، تأمل بها ملياً، انظر إليها، كن منتبهاً لها، **ثم فجأة تخلَّ عنها تماماً**، هناك قسمين للتقنية، الأول ابقَ مع الحقيقة، واعياً منتبهاً ماذا يحدث معك عندما تشعر برغبة جنسية؟ شاهد كيف تصبح شديد الانفعال، كيف يرتعش جسدك، كيف أن جنوناً يسكن بالداخل، وكأن شيئاً ما استحوذ عليك بالكامل.

اشعر بذلك، تأمل بذلك، لا تطلق أية أحكام، فقط تحرك مع هذه الحقيقة - حقيقة الرغبة الجنسية - ولا تقل أنها سيئة، إذا قلت ذلك تتوقف عملية التأمل، الآن عليك أن تواجه الرغبة وتدير ظهرك لها، عليك بالابتعاد عنها عليك بفقدان الاتصال مع الطبقة البيولوجية العميقة السفلى من بنيتك الأساسية، وعندها تتعلق بطبقة أعلى أرفع وأسمى، الجنس أعمق من الشاستراتِ (الكتب المقدسة) لأنه حيوي للغاية، حتى أن هذه الكتب المقدسة يمكن أن تتحطم وتفنى ولكن الجنس باقي، إنه الأعمق، لا تعتبر هنا الفضيلة أو الرذيلة، فقط تأمل الحقيقة واذهب معها، واشعر ما يحدث معك.

ما يحدث معك باللحظة الحالية، هو الأمر الجوهري، بغض النظر عن كافة التعاليم - الإسلام، المسيحية، الهندوس... لاحظ الرغبة تأمل بها ملياً، ثم يقول شيفا القسم الثاني: **ثم فجأة تخلَّ عنها تماماً،** هنا يقول **فجأة**، تذكر لا يجب أن تقول: إنه سيء ويجب أن أتركه، أنا لن أذهب مع الرغبة لأنها خطيئة لذا سأتوقف"، أو تقوم بكبت هذه المشاعر وقمعها، حينها يحدث الكبت. ولن يكون هناك حالة تأملية، عندها يحدث القمع بسبب العقل المخادع، ذلك يسبب تشتيت الآلية بالكامل وبذلك تقمع الطاقة التي كانت ذاهبة لتنفجر يوماً

ما، الطاقة هناك إنها لم تذهب للخارج ولم تذهب للداخل، قمعتها تماماً، وببساطة مرت عبر قنوات جانبية، إنك ببساطة تنتظر لتغدو فاسدة آثمة، والطاقة الآثمة هي مشكلة الإنسانية ككل.

الأمراض النفسية هي منتج ثانوي لهذه الطاقة الفاسدة، إنها تأخذ أشكالاً وصوراً كثيرة، وهذه الصور تحاول مرة أخرى أن تُعبر عن نفسها من خلال مظاهر فاسدة، إنها توصلك إلى ألم عميق جداً، ألم مبرح، لا يوجد ارتياح ضمن الطاقة الفاسدة، ولا يمكن أن تبقى الطاقة الفاسدة، ولا يجوز قمعها فتغدو سيئة جداً أيضاً، السيترا ليست مع القمع إطلاقاً.

السيترا لا تقل تحكم بها، ولا تقل اقمعها، بل تقول: **فجأة تخلَّ عنها تماماً**، الطاقة هناك وأنت تأملت بها ملياً، لن تصبح عندها صعبة، القسم الثاني يصبح سهلاً، أولاً تأمل ملياً بدون الذهاب إلى أية نزعة أو ميل للجنس، فقط تأمل الطاقة لا تُبدع نزعة ما ضدها أو معها، عندها يمكن أن تتخلى عنها تماماً، ماذا يحدث؟

الرغبة هناك وأنت لم تقم بقمعها، إنها تتحرك للخارج، إنها تحث بنيتك بالكامل، حقيقة عندما تتأمل الرغبة بلا تفاسير، تعمُّ الرغبة كامل بنيتك، وعندما الجنس هناك وأنت لست

معه أو ضده، ليس لديك فكرة حوله، فقط انظر إلى الرغبة، كامل بنيتك متورطة بالرغبة، تصبح الرغبة الجنسية كما الشعلة، وعندما تكون كامل بنيتك منتبهة لهذه الشعلة تصبح جنسياً بالكامل.

هذه الشعلة ليست بمركز الجنس إنها منتشرة على كامل الجسد، كامل عروق جسدك ترتعش، كامل الانفعال أصبح كشعلة منتشرة، الآن تخلَّ عنها تماماً، لا تتصارع معها ببساطة قل: "أنا سأتخلى عنها تماماً".

بهذه اللحظة التي تقرر فيها التخلي عن الرغبة يحدث الانفصال، بين الجسد والجسد المنفعل، جسدك ممتلئ بالرغبة الجنسية، ولكنك أصبحت اثنين، فجأة وبلحظة انفصلت إلى قطبين، الجسد الملتوي من نار الرغبة والمركز الآخر صامت تماماً، كن مدركاً تماماً، لا يوجد صراع، فقط انفصال، تذكر بالصراع لا يوجد انفصال. عندما تتخلى تماماً بهذه اللحظة يحدث الانفصال ولكنك تنظر إليها كما لو أن شخصاً آخر ينظر، إنه منفصل إنه ليس أنت.

كان أحد أصدقائي معي لعدة سنوات، كان يدخن بشكل متواصل، حاول مراراً ترك التدخين بدون جدوى فجأة في الصباح قرر تركه نهائياً، وعند المساء عاد إلى التدخين مرة

أخرى، ثم شعر بأنه مذنب وقرر ترك التدخين ولكنه لم يستمر طويلاً، بقي يدور ضمن ذات الدائرة الفاسدة. سألني ذات يوم ماذا أفعل؟

أجبته أولاً: لا تكن ضد التدخين، استمر بالتدخين لمدة سبعة أيام ولا تتخذ موقفاً معادياً من التدخين، قال لي متعجباً: "لقد حاولت تركه عدة مرات وكنت معادياً للتدخين ولم أنجح، كيف تقول لا تكن ضد التدخين هل يوجد إمكانية لأتركه عندها؟"، قلت له لقد اتخذت موقفاً معادياً وفشلت، إذاً حاول بطريقة أخرى، اتخذ موقفا ودياً من التدخين لمدة سبعة أيام، أجابني حالاً: "بعد ذلك يمكنني التخلي عنه مباشرة؟"، قلت له: لا تتخذ موقفاً معادياً مرة أخرى ولا تفكر بتركه نهائياً، كيف تفكر بترك صديق مُحب لك، انسَ مواقفك السابقة لسبعة أيام، تعاون معه استمر به بعمق كما لو كان محبوباً، عندما تدخن انسَ كل شيء على الإطلاق، كن مدخناً بالكامل، ابقَ على اتصال عميق معه، لسبعة أيام قم بالتدخين كما تشتهي ولا تفكر بتركه.

هذه الأيام السبعة أصبحت تأملية، بدأ ينظر إلى حقيقة التدخين، لم يكن معادياً، الطاقة هناك لم تعد تتبعثر وكذلك العقل، لقد غدت حالة تأملية، لقد أصبح متعاوناً

بشدة مع التدخين، بعد مرور الأيام السبعة لم يأتِ ليخبرني شيئاً، كنت متوقعاً أن يأتي ليسألني كيف أترك التدخين ولكنه لم يفعل. ومضت ثلاثة أسابيع ولم يخبرني شيئاً، فسألته عندها هل نسيت الأمر تماماً؟

أجابني: "إنها تجربة رائعة جداً، لا أريد ان أفكر بأي شيء آخر الآن، للمرة الأولى لا يوجد صراع مع الحقيقة، أنا أشعر بما يحدث، إنه شعور جميل ورائع". عندها أخبرته: "عندما تشعر برغبة ملحّة بالتدخين، اتركه فوراً". لم يسألني كيف سأتركه؟ ببساطة بدأ يتأمل كل شيء، وفي كل شيء، أصبح ببساطة طفلاً حيث لا صراع، لذا قلت له أيضاً: "عندما تشعر برغبة ملحة ضد التدخين، تأمل بها، انظر عميقاً لها، ثمّ قم بتركه، اجعل سيجارتك تسقط كما تسقط الرغبة من الأعماق".

لم يسألني كيف أقوم بذلك فعملية التأمل جعلته قادراً على القيام بها ببساطة، تذكّر أنك إذا لم تستطع القيام بها لأنك لم تتأمل الحقيقة الكلية تماماً، عندها أنت ضدها، كل الوقت تفكر بكيفية التخلي عن الرغبة.

عندما فجأة الرغبة الملحة هناك، فإن كامل الطاقة تقفز للباطن، إنها نفس التقنية السابقة ولكن باتجاهات مختلفة.

التقنية الثالثة: **تجوّل حتى يبلغ الإرهاق حده الأقصى، اسقط فجأة على الأرض، عند ذلك السقوط كن كلياً.**

إنها شبيهة بالتقنيات السابقة مع وجود بعض الاختلاف **تجوّل حتى يبلغ الإرهاق حده الأقصى**، فقط قم بالجري، بالقفز أو بالرقص حتى تصل مرحلة الإرهاق والتعب، حتى تشعر أنك غير قادر على المتابعة لخطوة واحدة، عليك أن تتفهم أن العقل سيخبرك الآن: أنت مرهق بالكامل، لا تُعِره أيّ اهتمام، استمر بالجري، الرقص، القفز، استمر لا تعطِ اهتماماً للعقل عندما يُصور أنك لا تستطيع المضيّ بها، استمر حتى تشعر (ليس تعتقد) بل تجزم بأن جسدك بالكامل مرهق جداً، إن خطوة واحدة أصبحت الآن مستحيلة، فإذا خطوت ستسقط أرضاً.

عندما تشعر بأنك ستسقط أرضاً والآن لا يمكنك الحركة بتاتاً، وأن جسدك أصبح ثقيلاً ومتعباً ومرهقاً بالكامل، عندها **اسقط فجأة على الأرض، عند ذلك السقوط كن كلياً.**

عندها يحدث السقوط، تذكر أن السقوط يحدث بسبب الإرهاق الزائد وذلك من تلقاء ذاته، وإذا تابعت تسقط مباشرة إنها النقطة الجوهرية أنت على حافة السقوط (حافة الهاوية)

عندها تقول السيترا اسقط كلياً، إنها النقطة المركزية بالتقنية، عندما تسقط كن كلياً ماذا تعني؟ لا تسقط تبعاً للعقل - لا تخطط لها مطلقاً، لا تحاول الجلوس، لا تحاول التمدد على الأرض، كن كلياً بلحظة السقوط، كما لو أن الجسم كتلة واحدة بلحظة السقوط، ولست المسؤول عن سقوطها، لأنك إذا كنت مسؤولاً سيصبح الجسد جزأين، وعندها أنت لست كلياً، اجعل السقوط بدون أية ترتيبات عقلية، اسقط للأسفل كما الميت. فإذا كان بإمكانك السقوط بهذه الطريقة، ستشعر للمرة الأولى ببنيتك الأساسية - كينونتك الكلية، تشعر للمرة الأولى بالمركز، أنك بكليتك لست مجزأ، وحدوياً، ولكن كيف يحدث ذلك؟

للجسد ثلاث طبقات من الطاقة، أحدها طبقة طاقية للأحداث الطبيعية من يوم ليوم، والتي من السهولة أن تحدث الإرهاق والتعب إنها مسؤولة عن الأعمال الروتينية اليومية، الثانية للحالات الخطرة، إنها طبقة أعمق، إنها تُستخدم فقط في الحالات الخطرة حيث يكون الموت قريباً، والثالثة هي طبقة وعي كوني، والتي هي لامتناهيه، الأولى يمكن أن تُستنزف ببساطة، إذا ركضت حول المضمار ثلاثة أو أربعة دورات تقول "أنا مرهق" ولكنك حقيقة لست مرهقاً، يمكن بالصباح أن

لا تُنهك ببساطة، أما بالمساء تصبح مرهقاً بسهولة تامة، لأنك تستخدمها بكامل اليوم.
الآن يجب إصلاحها، لذا أنت بحاجة لنوم عميق، حيث تستمد بعض الطاقة من المصدر الكوني، والذي يُمدك بطاقة كافية للطبقة الأولى، فإذا قلت لك اجرِ الآن! ستجيبني لا أستطيع الركض، أشعر بالتعب والنعاس، فإذا جاء شخص وأخبرك أن منزلك يحترق، فجأة يذهب النعاس خارجاً، ولا وجود للتعب والإرهاق، تشعر أنك مفعم بالنشاط، وتبدأ الجري بسرعة. لقد جعلتك الحالة الخطرة مرتبطاً بالطبقة الطاقية الثانية، فتعود مجدداً طاقتك بفضل هذه الطبقة، هنا بهذه التقنية يجب أن تُستنزف الطبقة الثانية أيضاً، فالطبقة الأولى تُستنزف بسهولة، استمر ستشعر بالتعب وبعد عدة دقائق تأتيك طاقة جديدة وتشعر مرة أخرى بالتجدد ولا وجود للتعب والإرهاق.
كثير من الناس يأتون إلي ويسألونني: "عندما نكون بمخيم خاص بالتأمل، يبدو الأمر عجيباً كالمعجزة، في الصباح لساعة تأمل واحدة، نصبح مشوشين بالكامل وبعد الظهر نقوم بساعة تأملية وكذلك بالمساء، ثلاثة مرات باليوم نستغرق بتأمل مضطرب جنوني"، الكثير يقول إنه أمر مستحيل، فلا يوجد إمكانية للاستمرار ويصبح الإرهاق مميتاً، وباليوم

التالي يصبح من المستحيل تحريك أي عضو من أعضاء الجسد، ولكن حقيقة لا أحد يتملكه التعب. إن ثلاثة جلسات تأملية تبدو شديدة الإرهاق ولكن لا وجود للتعب هنا، لماذا؟ ذلك بسبب الاتصال مع الطبقة الطاقية الثانية، ولكن إذا قمت بها بمفردك - اذهب إلى الهضاب أو الجبال وقمْ بها بمفردك - تصبح متعباً بمجرد انتهاء الطبقة الأولى، ولكن بالنسبة لحشد ضخم مكون من خمسمئة شخص يستغرقون بالتأمل معاً، تشعر بأن أحداً ما غير متعب، لذا يمكنني الاستمرار أكثر، وكل شخص يفكر بذات الطريقة، فإذا كان الجميع مُفعمين بالنشاط لماذا أشعر بالتعب؟

يُنسب ذلك إلى الشعور الجماعي، باللحظة التي تصل بها إلى الطبقة الثانية، فالطبقة الثانية واسعة جداً - طبقة طاقية طوارئية - ولكن الطبقة الطوارئية تتعب أيضاً وتنتهي، فقط بعدها تكون على اتصال مع الطبقة الكونية، المصدر اللانهائي، وهذا يتطلب مجهوداً عظيماً وشاقاً - كثيراً ما ستشعر، الآن لا أستطيع الاستمرار لحظة واحدة، عندها اذهب أبعد من ذلك، وعندما تنتهي الطبقة الأولى ستشعر أنك مرهق تماماً، لكن عندما تنتهي الطبقة الثانية تماماً، تشعر أنه ليس بمقدورك القيام بحركة واحدة، وإلا ستموت. عندها

تم استنفاذ كامل الطاقة، لذا كثير من الناس يخبرونني: "عندما نصل لنقطة التأمل العميقة، تأتي لحظة الشعور بالخوف والفزع ويقولون: "أنا الآن خائف كأني ذاهب إلى موتي، الآن توقف الزمن لا يمكنني اختراق المستقبل، الخوف مسيطر بشدة وكأنني ذاهب للموت، والآن لا يمكنني الابتعاد عن التأمل".

إنها اللحظة الجوهرية. إنها لحظة بحاجة للعزيمة والإصرار، وستخترق الطبقة الثالثة، الأعمق واللانهائية، هذه التقنية تساعدك : **تجوّل حتى يبلغ الإرهاق حده الأقصى، اسقط فجأة على الأرض، عند ذلك السقوط كن كلياً.** إذاً ليكن السقوط على الأرض كلياً، للمرة الأولى ستكون كاملاً، للمرة الأولى تصبح وحدوياً، لا انقسامات، لا أجزاء، كينونتك الأساسية عندها غير مقسمة، كلية غير مجزأة، ظهرت جلية للمرة الأولى.

"ابـقَ مع الحق دائماً"

هناك عدة أسئلة. السؤال الأول:

لقد أخبرتنا أن الرجل المتمدن أصبح تعبيره عن الغضب والعنف والجنس غير حقيقي - مشاعره غير جديرة بالتصديق - وقلت أن الطلاب الهنود وجيل الشباب تعبيرهم عن عواطفهم أقل عنفاً من مثلائهم بالغرب، هل ذلك يعني أن الشباب بالغرب أصبحوا حقيقيين أكثر بتعبيرهم، هل السماح بالتعبير عن الجنس، والغضب تطور باتجاه الكينونة الحقيقية بالتعبير عن العواطف؟

أمور كثيرة يجب شرحها ، أن تكون حقيقياً يعني أن تكون واقعياً ، أما المفاهيم الإيديولوجية الناظمة للحياة وكذلك النظريات شوّهت شخصيتك بالكامل، جعلتك مزيفاً ، متعدد الوجوه، كل ما يظهر غير حقيقي، الحقيقة ضائعة وحياتك تمثيل وتمثيل، لقد غدت أقل واقعية وأكثر تزيفاً ، روحك لم تعد حقيقية، لكنها الحضارة والتربية والمجتمع، الحقيقة تاهت بخضم الحضارة وأصبحت بعيدة المنال.

الحقيقة هي ذاتك غير المتحضرة وغير المتمدنة ، التي لا يلمسها المجتمع. لكن ذلك يحمل خطراً ، إذا تُرك الطفل لشأنه سيغدو مجرد حيوان، سيغدو حقيقياً ، ولكنه يغدو حيواناً

فقط، لن يغدو إنساناً، لذا هذا غير ممكن، لا يمكننا ترك الطفل لشأنه، يجب علينا القيام بشيء ما ولكن ذلك سيفسد الذات الحقيقية.

ذلك سيمنح الأغطية ويجعل الطفل متعدد الوجوه، يضع أقنعة يخبئ حقيقته خلفها وعندما يغدو شاباً، يصبح مُمثلاً، حيث ذابت الحقيقة، لذا يجب أن نبدع ضرورة وجود الشيطان، ليصبح جزءاً من ثقافتنا وتمدننا، ونحصل على إنسان مزيف، إن التقنيات التأملية هي حقيقية بالمطلق، غير مشروطة، مهما كانت تعاليم المجتمع التي قُدمت لك، ستنحل وستقوم بتجفيف مصادرها مرة أخرى، عندها لن تكون كما الحيوان، بل أرقى درجات الإنسان.

كيف يحدث ذلك؟ الطفل يجب أن يحصل على التربية، والثقافة، لا إمكانية لتركه وشأنه، لأنه عندها لن يصبح إنساناً بالمطلق، سيبقى حيواناً، يبقى حقيقياً ولكنه خارج العالم، لا وجود للوعي الإنساني، لذا يجب أن نصنع الإنسان، ولكنه غير حقيقي بالمطلق.

لماذا يصبح غير حقيقي؟ لأن الإنسان مفروض من الخارج (من الوراء) بالداخل بقي الحيوان، ومن الخارج فرضنا عليه مفاهيم "الإنسانية" فظهر الانقسام، انشطر إلى قسمين، الآن القسم

الحيواني يسكن بالداخل (الباطن) والقسم "الإنساني" تم فرضهُ من الخارج، لذا مهما كان عملك أو كلامك تظهر الازدواجية المُقيدة، يجب أن تحافظ على الوجه الذي كان قد أُعطي لك، وبشكل مستمر عليك إرضاء الجانب الذي بقي بالشكل الحيواني.

هذا خلق المشاكل، فأصبح كل شخص مخادع ومنافق، كلما كنت أكثر انضباطاً، كلما كنت أكثر نفاقاً، المفاهيم تقول: "اعمل كذا" والجانب الحيواني على النقيض تماماً، عندها ما يمكن للمرء أن يفعل؟ يمكنه فقط أن يخدع نفسه والآخرين، يحافظ على صورته (الوجه المزيف) ويذهب يعيش كما الحيوان، هذا ما يحدث تماماً عندما تعيش حياة الجنس، لكنك لا تتكلم عنه مطلقاً، تتكلم عن التبتل والعذوبة، أما حياتك الجنسية تقوم بدفعها نحو الخفاء والظلام، ليس فقط نحو المجتمع، ليس فقط نحو العائلة، وإنما نحو وعيك العقلي، تدفعه باتجاه الظلام كأنه ليس جزءاً منك، أنت تعمل ضد طبيعتك، ولكن لا يمكن تغيير الطبيعة بالثقافة والتربية.

الحيوان وحدة متكاملة، المتنور وحدة متكاملة، الرجل العادي مزدوج بينهما، بين القديس والحيوان، بين اللّه والحيوان. بالداخل هو حيواني، ويتظاهر أنه قديس، وهذا يولد الإجهاد، يولد ألماً نفسياً مبرحاً، فيبدو كل شيء زائفاً،

يهوي للأسفل كما الحيوان، ويحاول أن يكون إنساناً أكثر من حقيقي، وعندها تضيع فرصة أن تصبح متنوراً، أن تغدو جزءاً من المحيط الإلهي - أن تغدو اللّه.

الحيوان لا يملك إمكانية أن يصبح شيئاً آخر، ليس لديه مشكلة الارتقاء ولا التجاوز، تذكر الحيوان لن يغدو جزءاً من المحيط الإلهي، فهو مرتاح بذاته، لا مشاكل ولا صراعات ولا رغبة بالتحول، الحيوان غير واعي، هو ببساطة لا يعي الحقيقة، إنّه كائن حقيقي بلا وعي، لا يمكن للحيوان أن يكذب، ليس ذلك لأن الحيوانات تمتلك الأخلاق، بل كونها لا تعرف التزييف والخداع.

إنهم صادقون حقيقيون بالحد الأعلى، ولكن هذا الحق ليس خيارهم، إنهم مجبورون مستعبدون حيث لا خيار آخر، فقط يمكنه أن يكون ذاته، لا إمكانية للخداع لأن اللاوعي وحده المسيطر، وعي الإنسان يمنحه الاحتمالية، فقط يمكن أن يغدو غير حقيقي، لأنه يملك الخيار.

الحيوان أقرب للحقيقة، إنها عبوديتهم وليست حريتهم، إذا كنت حقيقياً، فإنّه إنجاز عظيم فقد اعتدت حياة الزيف، الاحتمالية مفتوحة، ولكنّك لم تختَرها، إنّه اختيار الوعي، بالطبع سيجد الشخص صعوبات دائمة، فالاختيار دائماً

صعب، ويميل العقل إلى الخيار الأسهل ليعمل به، يرغب العقل بامتلاك أشياء بالحد الأصغر من الممانعة، التزييف سهل، لتُظهر الحب أمر بغاية السهولة، أما أن تكون بالحب أمر بغاية الصعوبة، فالمظاهر الكاذبة سهلة، أما أن تكون بحقيقتك تحتاج الجهد والتعب، لذا يختار المرء السهولة، بلا جهد وبلا خوف.

الحيوان مُستعبد دائماً. أما عند الإنسان تأتي الحرية إلى الكينونة الأساسية، وتأتي معها الخيارات، وعندها تنشأ الصعوبات والقلق، فيظهر الزيف والخداع والوجه المخادع الغير حقيقي، حتى يصل مرحلة الشيطان، لا يمكن للإنسان أن يكون بسيطاً ونقياً بنفس طريقة الحيوان، ولكن بإمكانه أن يصبح أكثر بساطة وأكثر نقاء، ويمكنه أن يغدو أكثر تعقيداً وأكثر قذارة من الحيوان.

يمكن للمرء أن يكون أكثر من الحيوان براءة ونقاء أو أكثر منه قذارة ولكنه لا يمكن أن يكون بالحالة الحيوانية تماماً، فهو يملك الخيار يمكن أن يذهب مع الوجه المزيف ويبقى الصراع مستمراً مع الذات.

أو يمكن أن يصبح واعياً للظاهرة ككل، ماذا حدث وماذا سيحدث له، وربما يقرّر أن لا يكون مزيفاً، يقرر مغادرة كل

هذا التزييف، ربما سيحمل معه الخوف، فإذا اختار الخوف على حساب ما سيجنيه من الخداع والتزييف، يعود لحقيقته مرة أخرى.

لكن هذه الحقيقة مختلفة، ذات نوعية مختلفة تماماً عن تلك الكائنة لدى الحيوان، الحيوان لا يملك الوعي ليس بمقدوره فعل أي شيء، محكوم بالطبيعة أن يكون حقيقياً، لكن الإنسان إذا اختار الحقيقة لا أحد يمكن أن يُجبره على ذلك، بل على النقيض، كل شيء يدفعه أن يصبح غير حقيقي - المجتمع، الحضارة.. كلها تدفعه باتجاه التزييف، لكنه قرر أن يغدو حقيقياً، ذلك القرار يجعلك ذاتك، ذلك القرار سيمنحك الحرية حيث لا حيوان يصل إليها ولا الإنسان المزيف يصل إليها.

تذكر عندما تكون مخادعاً، كاذباً، فأنت مدفوع لتلك الصورة، إنه ليس خيارك، هو ليس خياراً حقيقياً. لماذا تكذب؟ إنه نتيجة للمجتمع والتسلسل التربوي، تشعر بالألم من قول الحقيقة، أنت تكذب حيث لا ألم ولا تعب. حقيقةً يدفعك المجتمع للكذب، إنه ليس خيارك. إذا قلت الحقيقة، إنه خيارك، لا أحد يجبرك عليه، بل يدفعوك إلى الكذب والنفاق لأن ذلك أكثر أمناً وطمأنينة، عندما تصبح حقيقياً سيدخل الخوف وينعدم الأمان. لكنه خيارك. بهذا الخيار للمرة الأولى ستدخل نفسك، تصبح نقياً بسيطاً بنقاء الحيوان،

ولكنك تختلف عنه كثيراً فأنت تحمل الوعي، أصبحت واعياً لكافة الخيارات متيقظا ومدركاً.

تقول بسؤالك هل الشباب بالغرب أصبحوا أكثر حقيقية؟ بالمشاعر نعم، لأن مشاعرهم هي بالاتجاه الحيواني، إنها ليست خياراً، بل من السهولة الشديدة أن تهبط للأسفل، مشاعر الغربيين هبطت بالاتجاه الحيواني فبدت أكثر صدقاً، والشرقيون مُزيفون بالكامل، هناك المظاهر الكاذبة، الاحتيال والدجل، ولكن النموذجين غير مُخيرين حقيقة.

الشباب الشرقي مزيف، التربية والحضارة فرضت عليهم أشياء غير حقيقية، أما بالغرب ثاروا ضد هكذا تعاليم، إنها ثورة باتجاه الحقيقة الحيوانية، لذا نرى تعلُّق الشاب الغربي أكثر وأكثر بالجنس والعنف، هم أكثر حقيقية بالاتجاه الحيواني، ولكن الاحتمالية الأهم والأعظم غائبة تماماً، (بوذا) كان ثائراً، ولكنها ثورة مختلفة، إنها ثورة ضد الاشتراطات والتقييد، ثورة لتسمو أعلى باتجاه كليتك أسمى من الإنسان والحيوان.

يمكن أن تثور وتعود بالاتجاه الحيواني هبوطاً، عندها تذهب باتجاه الكلية، ولكنه توجّه نحو منحدر أسفل من الإنسان، حقيقة الثورة بهذا الاتجاه جيدة، لأنها تأتي باتجاه العقل،

وربما يأتي يوم ليس ببعيد حيث تعلم أنها ثورة لتعيدك للخلف، وأنت بحاجة لتخطو للأمام.

فالشباب الغربي سوف يفهم آجلاً أم عاجلاً، أن ثورتهم حسنة الطالع، لكن الطريق خاطئ، عندها هناك احتمالية بالغرب لولادة إنسانية جديدة. أما الإدراك الشرقي بهذا الخداع لن يكسب شيئاً البتة، من الأفضل أن تكون حقيقياً أولاً، أن تكون ثائراً، لأن العقل الثائر لن يستغرق وقتاً طويلاً ليعلم الاتجاه الصحيح، ولكن مظاهر التزييف مستمرة لدى الملايين، حتى أنهم غير واعين لإمكانية التمرد عليها والذهاب أبعد منها، ولكن الخيار ليس بينهما، الاحتمال الثالث هو طريق الحقيقة.

يجب على المرء أن يتمرد ضد الاشتراطات ويذهب أبعد منها، فإذا سقطت للأدنى تشعر بسعادة التمرد، ولكنها ثورة مهلكة، غير بنّاءة، الدين هو التمرد الأعمق، ولكنك لم تتعلم ذلك بهذه الطريقة، نحن نفهم الدين كعادات وتقاليد، تتماشى مع قواعد السلوك الاجتماعية، إنه ليس كذلك، الدين هو الثورة الأعمق للعقل الإنساني، لإمكانية الوصول أسمى وأعلى من الحيوان والإنسان.

هذه التقنيات تتعلق بهذه الثورة وهذا التمرد. لذا عندما يتكلم

شيفا يقول: "كن حقيقياً" هو يعني أن لا تكون مزيفاً، كن واعياً حول شخصيتك المخادعة، حول ملابسك وأقنعتك، ثم كن على حقيقتك، مهما كنت كن مدركاً لنفسك.

المشكلة الحقيقية أن الشخص يخادع نفسه، أنت تتحدث عن العواطف، تتحدث عن اللاعنف، ويعتقد المرء أنه غير عنيف، ولكن لتغدو حقيقياً يجب أن تتفهم وتدرك حالة العقل، ليست الأفكار والمبادئ وإنما حالة العقل، وهذا ما يعنيه شيفا "كن حقيقياً" تفهم ما هو الحقيقي، لأن حقيقتك فقط يمكن أن تعبُر بك إلى التغيير والارتقاء، لا يمكن تغيير الخيال والظلال، أنت عنيف وكثير الغضب ولا تعتقد ذلك - عندها لا يوجد أي احتمال للتغيير والارتقاء، العنف والغضب ليس لهم مكان باعتقادك، إذا كيف سيحدث التغيير؟ أولاً تعرف على حقيقتك كما هي.

كيف تتعرف إلى حقيقتك؟ تقاتل معها بدون تفاسير، لذا تقول السيترا الأخيرة: "**تأمل بها**". عندما يأتي خادمك تأمل كيف تنظر إليه، عندما يأتي السيد أو المدير تأمل كيف تنظر إليه، هل لديك ذات الرؤية وذات العيون، أم أن هناك اختلاف ما، عندما يوجد الاختلاف فأنت شخص عنيف.

نظرتك للأشخاص غير متساوية، إذا كان غنياً تكون نظرتك

واثقة ومحددة، أما للشخص الفقير تكون النظرة مختلفة، وكأنك شخص اقتصادي، لم تنظر للمرء نظرة صحيحة قبل الآن، لديك نظرة الاحتقار والإهانة للفقير، والترحيب والتعظيم للغني، كن على اهتمام شديد بما تفعل.

إذا كنت غاضباً من ابنك، وقلت إنك غاضب من عمله، اذهب عميقاً للداخل، تأمل أيهما الحق، ابنك غير مطيع وأنت غاضب، وأنت تريد تغييره لأن ذلك أفضل له، انظر بالداخل وتأمل الحقيقة، هل تفكر بمصلحته حقاً، أم ببساطة تشعر بالإهانة كونه غير مطيع لك. حقيقةً إنه تسبب بأذى للأنا بسبب عدم طاعته لك.

إذا تأذت الأنا - إنها الحقيقة - يمكنك الاختراق أنت لا تفكر بمصلحته هنا، وحقيقة أنت غاضب منه فحسب، تتظاهر بالغضب من أجل تغييره للأفضل، لكن الحقيقة أنك تتظاهر، أنت تشعر بالأذى لأنه لم يسمع الكلام، اذهب عميقاً بباطن نفسك، ابحث عن الحقيقة، وستظهر الحقيقة جليّة، لكن لا تسمح للتفاسير والأفكار أن تغير الصورة.

إذا كانت هذه الاعتبارات هناك، يوماً بعد يوم ستغدو حقيقياً، ولن تكون مثل تلك الحالة الحيوانية، ستغدو حقيقياً كما القديسين، لأنك كلما تعرفت على بشاعتك، وكلما

تعرفت على عنفك وغضبك، كلما اخترقت أكثر باتجاه حقيقتك، لا تهتم مطلقاً للمظاهر الزائفة، لا تخلق لها الجمالية من التبريرات، عندها ستتحل كل هذه البشاعة، وعندها ستشاهد الجمال الحقيقي، وسيشاهدها كل شخص. ولكن ذلك يخلق المشاكل، فلا أحد يتقبل الحقيقة، لقد اعتاد الجميع - عائلتك، أصدقائك - على هذه المظاهر الزائفة ولن يتقبّلوا أن تصبح بنيتك الأساسية طاهرة ونقية.

لا أحد يقول الحقيقة حول ما يفكر به، لأنه عندها لا يوجد إمكانية لعلاقة صداقة واحدة، لا أحد يتقبل أن تكون حقيقياً، لا أحد يمكنه أن يتقبل كينونتك الصادقة بالكامل، إلا أنك يجب أن لا تخاف شيئاً، وهنا أعني، دائماً ضعها خارج كل الاعتبارات، اقذف خارجاً بكل التفاسير وانظر إلى حقيقتك، لا تكن خائفاً، فالكثير من البشاعة هناك. إذا كنت خائفاً، لا إمكانية أبداً للتغيير، إذا كانت البشاعة هناك تقبل ذلك، اعتبر ذلك، تأمل ذلك.

هذا ما أعنيه بتأمل بها، شاهدها صريحة تماماً، تحرك حولها، اذهب إلى الجذور، قم بتحليلها، ساعدها لتكون هناك، انظر إلى الظاهرة ككل. ويقول شيفا إذا تأملت ملياً بها تهبط فوراً، لأنها حقيقتك المتجذر بها، الآن فقط يمكنك

أن تهجر الزيف، وعندها لا حاجة لتنظر للخلف مرة أخرى. لكن قبل هذا الإنجاز الكبير عليك أن تتعرف على الآلية بشكل كامل، أن تغوص بها عميقاً.

إذا أهانك شخص ما، كيف تكون ردة الفعل؟ هل ظننت أنه على حق من قبل؟ إذاً انظر، قد يكون محقاً ربما ينظر إلى بنيتك بشكل أفضل من نظرتك أنت، إنه بمعزل عنك، قد يكون مدركاً ما لا تستطيع. لذا لا ضرورة لردة الفعل.. انتظر.. قل له أنا سأعتبر (أتأمل) كلامك جيداً، أنت أهنتني وسأعتبر كلامك حقيقياً، ربما كنت محقاً، وعندها سأقول لك شكراً، دعني أتأمل ذلك، فإذا وجدتك مخطئاً بحقي سأخبرك بذلك، ولكن بدون ردة فعل "ردة الفعل مختلفة كلياً".

بالحالة الاعتيادية إذا أهنتني، سأقوم بالرد مباشرة، عندها لا مجال للتأمل والاعتبار، هناك ردة الفعل، ولكن تذكر أن ردة الفعل دائماً خاطئة، لا يمكن أن تكون صحيحة، ردة الفعل تحمل الغضب بطياتها، وعندما يوجد الغضب لا وجود للوعي، عندها أتكلم شيئاً لم أفكر به مطلقاً من قبل، أنت أهنتني وردة الفعل تحمل العنف، وبعدها بلحظات أندم ويمكن أن أعتذر.

دعك من ردة الفعل، فكر ملياً بالحقائق، وعندما تتأمل الظاهرة بشكل كلي، يمكنك أن تهبط بالمستوى إلى الحد الأدنى، أنت متعلق بها ولكن بدون قمع، وسواء أخذت بها، إنها لمصلحتك، أم لم تأخذ بها فهي هبطت بدون ردة الفعل الخاطئة تماماً وأبداً.

السؤال الثاني: **بالنسبة للتقنية الأخيرة - عندما يظهر الغضب أو العنف أو الجنس.. يجب أن تفكر بها ملياً ثم اتركها مباشرة.. ولكن عندما أعمل عليها أشعر بالمرض والتعب، هناك صعوبة بالغة، ما هي أسباب المشاعر السلبية؟**

هناك سبب وحيد، إن تأملك بها ليس كافياً، كل شخص يرغب أن يتخلى عن الغضب بدون تفهمه، ويرغب أن يتخلى عن الجنس بدون تفهمه، لن يحدث التمرد ولا الثورة بدون أن تفهم وتستوعب بشكل كامل.

ستخلق المتاعب والمآسي، لا تعتقد أنك ستتخلى عن شيء ما، فقط فكر بكيفية تفهم هذه، بدون أن تتخلى، لا ضرورة للتفكير بالتخلي عن أي شيء، المهم تفهم الظاهرة كلياً، سيتبعها التحول، إذا شعرت بأنها جيدة لك ولبنيتك الأساسية ستنمو وتتطور، أما إذا شعرت أنها سيئة، سيهبط الأداء، فالتخلي عنها ليس الأمر الجوهري، المهم التفهم والتفكير - التأمل ملياً بها.

لماذا تفكر بالتخلي عن الغضب؟ لأنك تعتقد أن الغضب سيء،

تفهمه على أنه سيء، هل وصلت إلى خلاصة شخصية، من الباطن العميق أن الغضب سيء، إذا وصلت لهذه الخلاصة الفكرية بالبحث الباطني، ليس بالضرورة التخلي عنها آنذاك، لأنها تلاشت مسبقاً، إن حقيقة معرفتك لهذا السُّم كافية، عندها أنت شخص مختلف.

ولكنك تفكر بطريقة التخلي عنها وهجرها - لماذا؟ لأنك تقول أن الغضب سيء وأنت تتبع الكلام ببساطة. وعند لحظة الغضب عندما يصل إلى بنيتك الأساسية، تنشطر إلى قسمين، الغضب بقي بالداخل وأنت تفكر بأنه سيء وغير مقبول، وهنا يتولد الخداع والكذب، أما إذا اعتقدت أن الغضب جيد، ستقوم بالعمل بالتقنية بلا تفكير بما اعتدت سماعه، بلا توجيه من أحد، يمكن أن تفكر ملياً ثم تهجرها ببساطة.

كل شخص خلق المآسي حوله بسبب الآخرين، بعضهم يقول إنه عمل سيء والبعض الآخر يقول إنه عمل جيد، والعقل يتجرع هذه الأفكار. الوالدين والمجتمع يفرضون مثل هذه الأفكار وأنت تتبعها تلقائياً، وهنا يظهر الشرخ بين طبيعتك الأساسية، بينك وبين أفكار المجتمع والعائلة، فأنت تعمل شيئاً ما وتعتقد على النقيض أنك تسبب الإثم والخطيئة، كل شخص يشعر أنه مذنب، هو ليس مذنب حقيقة ولكن بسبب هذه الآلية.

يقولون إن الغضب سيء، ولكن لم يخبرك أحد من قبل أن

تتفهم ما هو الغضب، يقولون إن الجنس سيء، و لم يخبرك أحد بضرورة تفهم الجنس، إنها تعليمات يفرضونها. تكلم مع والدك وسيصبح الأمر صعباً، سيقول: "لا تتكلم عن مثل هذه الأشياء السيئة"، ولكن هذه الأشياء السيئة حقيقية، إنه يتهرب من الجنس مع العلم أنه لولا الجنس لما كنت أنت موجوداً البتة.

أنت حقيقة عارية، لقد شعر والدك بالصعوبة لأنه لم يتعلم شيئاً عن ذلك من قبل، ولكن كيف نتعرف إليه؟ كيف نغوص عميقاً إلى تفهم الجنس أو الغضب؟ لا أحد أخبرك شيئاً عنها، فقط يصفونها بالشر أو بالخير وهذا الفصل سبب المآسي والجحيم الذي نحيا به. هناك شيء أساسي لتفهمه، ابقَ ضمن الحقائق، تفهّمها جيداً، لا تسمح للمجتمع بفرض أيديولوجيته، لا تنظر لنفسك من خلال عيون الآخرين، لديك عيون وأنت لست أعمى، والحقائق موجودة بالداخل، استخدم عينيك، وإذا تأملت عميقاً بها لن يكون هناك مصاعب.

لكن عندما يعمل المرء ويشعر بالتعب والمرض، ذلك بسبب عدم فهمه الحقائق، ستغدو صعبة بسبب القمع الجزئي، فأنت تعلم مسبقاً أن الغضب سيء، وعندما أقول تأمل به، ستعمل على التخلي عنه فقط، فكرة التخلي عنه دائماً حاضرة بذهنك.

جاءني شخص متقدم بالعمر وكان رجل دين، ليس فقط رجل دين بل معلم ومؤلف كتب دينية وله مريدون كثر، هو رجل أخلاقي، والآن بعمر الستين عاماً جاء يسألني: "أنت الشخص الوحيد الذي يمكنني سؤاله - كيف أتحرر من الجنس؟".

سمعت منه مدى معاناته مع الجنس، كان قد ألف مجموعة كتب أخلاقية، حقيقة إذا رغبت بتعذيب الآخرين وأولهم أبناؤك، عليك بالبدع المسماة الأخلاق، ستخلق الشعور بالذنب عند الآخرين، لقد خلق العذاب للكثيرين بسبب دعوته للعزوبة والتبتل كالقديسين، فالوصول لهذه المرحلة أمر صعب. ولا وجود إلا لمشاعر الذنب والخطيئة.

لقد خلقت الخطيئة، وأنت الآن تعاني، لقد ساهمت بانحطاط الآخرين، والآن تشعر أنه أمر صعب عليك، لقد عاش مع الجنس بشعور الذنب، عقله يفكر بالقديسين، والجسد يبغى الجنس، ثم إنه ضد جسده، ويأخذ بالتفكير "إن الجسد لا ينتمي إلي، فالجسد آثم وشيطاني" وهذا الشعور بالإثم سبب تدمير العقل ليس عقله فحسب بل عقل الكثيرين أيضاً.

الرجل سألني كيف يتحرر من الجنس، لذا أخبرته أن يكون واعياً للحقيقة، فقد أضعت فرصاً كثيرة، الآن أصبح الجنس أضعف، والوعي بحاجة لجهد أكبر، عندما يكون الجنس

عنيفاً، والطاقة كبيرة بمرحلة الشباب، يمكن أن تكون واعياً له بسهولة تامة.

الآن بعمر الستين، أصبح واهناً ضعيفاً، ويغدو الوعي للبنية الجنسية أمراً شديد الصعوبة، لقد أضاع الفرصة بمرحلة الشباب كونه أخذ يفكر بالقديسين مع أنّه متزوج ولديه أولاد، وما زال يفكر بحل للمعضلة، أخبرته بضرورة أن يعي الجنس، أن ينسى كل الكتب والتعاليم، وأن لا يتكلم مع أحد حول الجنس قبل أن يفهمه جيداً، لذا أجابني: "إذا أصبحت واعياً، كم يوم سأحتاج حتى أتخلص منه".

هذه "كم" عمل العقل - هو غير مستعد للوعي وإنما للتخلص من الجنس فقط، هو لا يرغب أن يكتشف باطن نفسه. قلت له: إذا لم تكن مستعداً لتعي ذلك، كيف يمكن أن تتخلص منه؟ لا تفكر بطريقة التخلص، التخلّي هو ابتعاد عن بنيتك بسبب الفكر المفروض من الآخرين، كن مستقلاً، لا تجعل المجتمع يسيطر عليك بالمطلق، لا تكن مُستعبَداً، أنت لديك العينين، ولديك الوعي، ولديك الجنس والغضب والكثير من الحقائق. فكر بنفسك بشكل مستقل، لا أحد يعلمك ماذا عليك أن تفعل؟

عليك أن تسير من أول الدرب، وادخل لنفسك، بوعي كامل،

لا تتردد ولا تقرّر ولا تستنتج. إذا حصلت على النتيجة من خلال وعيك لتجربتك، فإن خلاصة هذا العمل هي طريقة التحول، عندها لن يكون هناك قمع، هناك فقط وعي تام، عندها فقط يمكن أن تتخلص وتتحرر من كافة الأشياء. تذكر ما أقول: "عندما تصبح واعياً تماماً، يمكن أن تتخلص من أي شيء".

لا تجعل الهدف من الوعي التخلص من الرغبات، يأتي التحرر كنتيجة متعاقبة، بوعيك يمكن أن تتحرر من كافة الأشياء، ولكنك ربما لم تقرّر التخلص منها، مع وعيك للجنس فإن استمراره سيكون ذا نوعية مختلفة، جميلاً بلا بشاعة، وإذا قررت التخلص سيغدو التحرر جميلاً أيضاً.

كل شيء يحدث من خلال الوعي جميل وجذاب، وكل ما يحدث بلا وعي بشع وشنيع، لذا تظهر البشاعة لدى المتنسكين أعداء الجنس، حياتهم مليئة بالأسى والعذاب، لم يبحثوا بالباطن، يستطيع الشخص الواعي أن يحيا مع الجنس، أن يتقبّل الحقيقة، بلا تعقيدات، بلا خطيئة، الجنس يصبح مبهجاً.

(مهافيرا) كان واعياً للجنس وقرّر التخلص منه، أصبح الجنس طاقة إيجابية جميلة بالاتجاهين، الجمال ليس بالجنس

ولا بالتخلص منه إنّما الجمال الحقيقي بالوعي الكامل، هذا ما يجب أن تتذكره على الدوام، عند الوعي الكامل مهما يحدث كل شيء حقيقي وكل شيء مقدس.

لا تسقط بالثنائية مطلقاً، لا أحد يمكنه أن يعلم ماذا سيحدث عندما يصبح واعياً، لا تقرّر شيئاً قبل أن تبلغ الوعي، بعدها يمكن أن تقرّر التخلص من الرغبة أو الاستمرار، كن واعياً - دع ذاتك تزهر - لا أحد يعلم ماذا سيحدث عندها. بلحظة الوعي يمكنك أن تتخلص من أي شيء، ولكن ذلك يحدث بدون تقليد، كل شخص لديه إمكانية التفتح المجهولة وتقليدك له يحمل الخطر والأذى، التقليد انتحار. التقنية فقط لتحصل على الوعي، وعندما تبلغ الوعي لا يوجد تقبل ولا تخلص، تقبلك للجنس لن يغدو كلياً، والتخلص منه ليس كلياً، وأنا أقول تقبله و تجاهله تماماً، أو تخلص منه وتغاضَ عنه تماماً.

لا مشكلة عندها، فقرارك كلّي والمصاعب هبطت إلى الحد الأدنى، فإذا شعرت بأي صعوبة، هذا يعني أنك لم تتأمل بها بشكل كافٍ، وأنك لم تصبح واعياً بعد، لذا كن واعياً أكثر، تأمل أكثر بالحقائق، كن أكثر عمقاً، أكثر استقلالية بدون تجارب وبدون أن تتفكر بنتائج وآراء الآخرين.

السؤال الثالث: **عندما يكون الدافع حقيقياً، وأنا لست واعياً، كيف أستطيع التدرب على "التوقف"؟**

إنّه سؤال هام للغاية، من السهل توقيف أي شيء عندما يكون مزيفاً، ومن الصعب إيقاف أي شيء عندما يكون حقيقياً، عندما يكون الغضب حقيقياً، عندها تنسى التوقف بالتقنية، وعندما يكون الغضب مزيفاً، يمكنك أن تتذكر تطبيق تقنية التوقف، ولكن عندما يكون الغضب غير حقيقي لا معنى للتوقف، عندها لا طاقة هناك، فإذا توقفت حينها، لا وجود لطاقة لتخترق الباطن بل سترتد الطاقة.

لذا ما العمل؟ حاول أن تكون واعياً للغضب مباشرة، لكن بأشياء أكثر سهولة، مثلاً أنت تمشي - كن واعياً لها، لا تبتدئ مع الغضب، بالبداية يمكن أن تعي أشياء أسهل، عندها لا مشاكل ولا مصاعب مع المشي، ثم توقف بشكل مفاجئ أثناء المشي، ابدأ بأمور سهلة، ثم اذهب إلى الأعمق، الأكثر تعقيداً، لا تبدأ مع الأصعب، لا تقفز إلى الجنس مباشرة، فأنت بحاجة لوعي عميق للوصول إليه. لذا بالبداية اخلق الوعي لأشياء أكثر سهولة.

أنت تمشي أو تأخذ حماماً، أنت تشعر بالجوع أو بالعطش، ابتدئ بأشياء بسيطة اعتيادية، أنت تريد أن تتكلم شيئاً ما مع

أحدهم "توقف" بمنتصف الجملة، أنت تسرد حكاية مُعادة لمئات المرات، ربما شعر الجميع بالملل منها، توقف أثناء الحديث، البداية دائماً بأشياء بسيطة، هناك ذبابة على رأسك وتريد طردها توقف، دع يدك تبقى متوقفة، عندها تمتلك الوعي باتجاه التوقف، ثم تحرّك باتجاه الأمور الأكثر تعقيداً. فالغضب شأن معقد للغاية، كل يوم في الصباح عندما تخطو خارج سريرك، هل لاحظت طريقتك المعتادة، إذا خطوت عادة بقدمك اليمين أولاً، غداً توقف دع الخطوة الأولى بالقدم اليسار، إنها مجرد عادة ويمكن استخدام أي شيء، وعندما تصبح سيد الأمور السهلة والاعتيادية، تمتلك الرزانة ورباطة الجأش للمرحلة الثانية، عندها سينفجر الصمت الباطني.

اعتاد (كرديجيف) أن يُعلّم مريديه على الأشياء الأشدّ بساطة، عندما تتكلم وتقوم بإيماءة معينه تترافق مع الحديث، يقول: "تكلم ذات الحديث بدون تلك الإيماءة، إنها عادة ميكانيكية، أنت تتكلم وتحرك يدك، يقول (كرديجيف): لا تقم بأي حركة أثناء الحديث، قم بإيماءة مختلفة لم تتعوّد عليها مسبقاً، لكن بوعي جديد نحوها.

يمكنك استخدام أي شيء، فقد تعودت أن تبتدئ حديثك بعبارة ما، لا تبدأ بها، وعندما تستمع إلى حديث ما تكون

استجابتك ميكانيكية، قل شيئاً مختلفاً - دع استجابتك تختلف، تغلب على هذه العادات وعندما تصبح السيد تحرك إلى الأشياء الأكثر تعقيداً.

إنها واحدة من الخدع الأساسية لعمل العقل، فهو يريدك أن تقفز فوراً للأشياء المعقدة، عندها تشعر بالإخفاق والفشل، عندها لا يمكن أن تحاول بها مرة أخرى، ستعلم أنها بمنتهى الصعوبة، يقول العقل: "لقد فشلت تجربتك بالتوقف مع الغضب، وسيبقى الغضب على وضعه، ولا تحاول بها على الإطلاق". حاول مع الأشياء الأكثر بساطة، وعندما تتمكن من الأمور البسيطة الاعتيادية تحرك إلى الأشد سخونة، بخطوات تدريجية مع إدراك للخطوات، عندها تكتشف الطريق، لا تدع التردد يسيطر عليك، بطريقة أخرى لن تنجز شيئاً البتة.

السؤال الرابع: **بعد أن استمعنا إلى الكثير من التقنيات بـ "فيجيانا بهاريفا تانترا" بدأت أشعر أن الباب الباطني لم ينفتح باستخدام التقنيات، ولكنها حقيقة تعتمد على المقدمة، وبفضل المعلم وموافقته، هل صحيح أن الأمر عكس ذلك؟ كيف ومتى نتمكن من أن ندخل بالمقدمة؟**

حقيقةً (بفضل المعلم) هذه تقنية بحد ذاتها، فقط تتغير

الكلمات ولا شيء يتغير، إنها تعني الخضوع، يمكن أن تتلقى الفضل والنعمة من المعلم عند الخضوع التام، فالخضوع تقنية، إذا لم تكن تعلم الخضوع، لن تصلك النعمة أبداً، حقيقةً النعمة لا تُمنح، إنها تُستقبل، لا أحد يمكنه أن يُعطيك البركة والنعمة يمكنك فقط استقبالها، بالنسبة للمتنورين، النعمة تدفق دائم، إنها هناك، إنها طبيعته.

إنها كمصباح مضيء أو كنورٍ مشع، البركة والنعمة تشعُ من الأشخاص المتنورين على الدوام، إنها لا تحتاج إلى الجهد، إنها تدفق دائم، إذا كنت مُستقبلاً، يمكنك استقبالها، أما إذا لم تكن مُستقبلاً لن تشعر بشيء.

إنها تبدو متناقضة أن أقول ذلك، لكن تلك هي الحقيقة، النعمة لا تُمنح بواسطة المعلم، يمكن استقبالها بواسطة المُريد، والتقنية هنا بكيفية الخضوع، وكيفية أن تصبح مُستقبلاً، فالخضوع أمر بغاية الصعوبة. أنت لا يمكن أن تخضع لغضبك، ولا يمكن أن تخضع لحزنك، لذا كيف ستخضع لكينونتك الأساسية؟ أنت لا تستسلم لمرضك، إذاً كيف سوف تستسلم لنفسك؟

يعني الخضوع الاستسلام التام، أن تترك كل شيء بالكامل للمعلم، أن تقول: "الآن أنا لست أكثر، فقط المعلم موجود".

هذا يمكن عمله بعمق مع وعي عميق للغاية، ولكن ما هو هذا الوعي؟

هذا الوعي سوف يأتي إذا كنت تعمل على هذه التقنيات وتشعر بشكل مستمر بأنك ضعيف وعاجز، ولكن لا تقر بضعفك قبل أن تعمل بها، أولاً قم بتطبيق التقنية بشكل حقيقي، إذا حصلت بالتقنيات على العون، لا ضرورة للخضوع أو الاستسلام، سيحدث الانتقال والترقي. أما إذا قمت بعمل جدير بالتصديق، حقيقي بشكل تام، إذا لم تكن تخدع نفسك ولم يحدث شيء، وشعرت بالعجز كلياً، تشعر أنه ليس بمقدورك عمل أي شيء، وكان هذا الشعور عميقاً، عندها فقط يمكن أن تكون قادراً على الاستسلام، وليس قبل ذلك.

هل تشعر بالعجز والضعف؟ لا أحد يشعر بذلك، كل شخص يفكر أن بإمكانه القيام بعمل ما، إذا أردت القيام بعمل ما يمكنني ذلك، ولكني لا أعمل لأنني لا أريد، إنه مجرد اعتقاد، عليك أن تكون مستعداً باللحظة الحالية، والسبب الوحيد لكي لا تعمل بها كونك غير راغب.. الآن وهنا.. لكن لا أحد يشعر بالعجز. إذا قال أحدهم أنه من خلال فضل ورحمة المعلم ستأتي، يعني ذلك إمكانية استقبالها بهذه اللحظة تماماً. أما إذا قال باستطاعتي عملها بأي لحظة أريد، هذا يعني

التكاسل وعندها لن تستقبل الفضل من المعلم ولا من التقنيات.

عندما تقوم بعمل كل شيء ولم يحدث شيء، ستشعر حينها بالعجز، عندها فقط يمكنك أن تستسلم لأحد ما، واستسلامك سيصبح هو تقنيتك وطريقتك، إنها التقنية الأخيرة، ولكن الناس يحاولون بها أولاً، ولكنها النهائية، عندما لا يحدث شيء من خلال العمل والتطبيق ولا وجود إلا للعجز والضعف. إذاً فقدت الأمل كلياً، مع تحطم الأنا تماماً، عندها ستعلم أنه لا شيء يمكن أن تفعله بمفردك، عندها ستمد يداك إلى قدم المعلم، كينونتك بالكامل ستعتمد عليه، وتستقبل بخضوع كافة التعاليم.

عندها تكون هناك ضرورة للإشراف، حقيقة إنها مُتاحة بكل وقت وبكل زمان هناك أشخاص متنورين، لكن باستثناء أن تكون مستعداً لتنسى نفسك بالكامل، لن يكون هناك اتصال معه، حتى لو جلست بجانبه تماماً ستغدو المسافة الفاصلة هائلة، المسافة الفاصلة تتضمن الأبعاد والوقت، فأنت لا تعيش "الآن وهنا"، والبعد الثالث الذي يفصلك عنه هو الحب، إذا أحببت شخصاً مهما كان بعيداً ستشعر أنه قريب جداً، لكنه ربما مات ولو حتى منذ سنين عديدة، لا مسافة

فاصلة بالحب، فإذا أحببت (بوذا) فالفاصل الزمني عشرات القرون، ولكن هنا تتلاشى المسافات، خمسة وعشرين قرناً هي لا شيء حيث الحب، عندما تحب (بوذا) فإن الأبعاد الزمنية والمكانية تتلاشى، هو بالحب ما زال هنا ويمكنك أن تستقبل نعمته وبركته.

حتى لو جلست بجانب (بوذا) ولم تكن محباً، ستفصلك مسافات لانهائية، عندها يكون من غير الممكن الاتصال البنيوي، ويمكن أن يجلس شخصٌ ما الآن معنا وتكون كينونته على اتصال مع (بوذا)، النعمة تحدث باتجاه المحبة، مع الحب كل شيء باللحظة الأبدية، لذا عندما تكون بالحب، يمكن أن تحدث النعمة والبركة، ولكن الحب يعني الخضوع، فالآخر أصبح أكثر أهمية منك، أصبح الآخر المركز، وأنت فقط المحيط الخارجي، مع الوقت ستختفي أنت بالكامل، ويبقى الآخر فقط، وبالوقت المناسب سوف تستقبل النعمة.

لأنني أتكلم حول عدة تقنيات، هناك احتمالين، ربما تجرب واحدة وربما تصبح مضطرباً، والأخيرة أكثر احتمالاً، عندما تستمع إلى مئة واثنتي عشرة تقنية ستصبح مشوشاً، وتقول إنها صعبة علي، لذا ماذا أعمل وماذا لا أعمل؟

وعندها يمكن أن يخطر ببالك "من الأفضل أن أذهب للمرشد الروحي وانتظر نعمته وبركته" ولكن ذلك لن يُغير شيئاً، إذا كانت هذه طريقتك بالتفكير. جرب هذه التقنيات بصدق وإخلاص، وإذا فشلت، فإن الفشل الشديد سيكون الخضوع.

"تقنيات ذهنية، تقنيات النموذج الحساس"

السيترات يقول شيفا:

4- افترض أن بنيتك الأساسية مجردة بالتدريج من القوة، أو من المعلومات، بلحظة الحرمان، تتجاوز.

5- العبادة المتحررة.

بالنسبة للتانترا الشخص نفسه هو المرض، ليس لأن عقلك مشتّت، بالأحرى عقلك مضطرب كلياً، وليس بسبب توترك الداخلي، بل لأنك مُنهك ومحطم كلياً، تفهم الاختلاف بشكل واضح، إذا كان العقل مريضاً يمكن معالجته، أما إذا كان العقل هو نفسه المرض، عندها لا يمكن معالجة المرض، يمكن حينها تجاوزه فقط، ولا يمكن علاجه إطلاقاً، وهذا هو الفارق الرئيسي بين علماء النفس الغربيين، وحكماء التانترا واليوغا بالشرق، يعتقد علماء النفس بالغرب أن العقل نفسه سليم، ويمكنه أن يساعد ويعالج، هم لا يعتقدون بتجاوز العقل، لا يوجد ما هو أسمى من العقل، لكن التجاوز ممكن عندما يوجد ما هو أسمى من العقل، عندها يمكنك أن تعيش اللحظة الحالية وتذهب بعيداُ، ولكن إذا لم تعتقد بوجود ما هو أسمى من العقل لا إمكانية للتجاوز.

إذا كنت تعتقد إنك مجرد جسد، عندها لا يمكنك تجاوز

جسدك، لأنه كيف سيتم التجاوز، والى أين سيتم التجاوز؟ إذا كنت عبارة عن جسد فحسب، فإذا تمكنت من الذهاب أبعد منه، عندها أنت لست جسداً وإنما شيءٌ آخر مضاف.

يصبح هذا "المضاف" هو الاتجاه لتسير من خلاله، وبشكل مشابه إذا كنت العقل ولا شيء أكثر، عندها لا إمكانية للتجاوز والسمو، عندها يتم علاج الأمراض الشخصية باستخدام العقل.. فإذا كان الشخص يعاني من مرض عقلي، نحن نعالج المرض وليس العقل، نحن لا نعالج العقل بل المرض ليعود العقل طبيعياً، لم يفكر أحد إذا كان العقل الطبيعي نفسه سليماً أم لا، العقل الطبيعي هو ببساطة عقل مشكك، يقول (فرويد): "كل شخص هو نفسه، يمكن أن يجلب المرض لعقله، سواء كان سليماً أم لا".

لا نطرح هكذا سؤال، إنما نقوم بمنحه عقلاً جمعياً وسطياً، فالعقل الوسطي مقبول، وإذا ذهب شخص ما أبعد من العقل الوسطي، يجب ضبطه وعلاجه ليعود طبيعياً، الصواب بالعقل المتوسط، أما العبقرية فهي غير طبيعية، إنها مرض، إنه بالطريق اليقيني نحو الجنون، ربما جنونه يكون نافعاً، حتى يستطيع أن يحيا ويعيش.

هناك علماء، شعراء فنانين، باطنين، إنهم مجانين ولكن

جنونهم مقبول لأنه لا يحمل الأذى، ولأنه ذو منفعة عظيمة، من خلال جنونهم قدموا مساهمات لم يقدمها العقل الطبيعي، بجنونهم تحركوا نحو نهايات حدية بكافة المجالات، وشاهدوا ما لا يمكن مشاهدته بالعقلية العادية، ولكن المرض ملازم لهم حتى لو حصلوا على جائزة نوبل. إذا كان المعيار هو الطبيعي فكل شخص خارج المعيار هو مريض.

يقول (جيوفيري): "سيأتي اليوم الذي نعالج به العلماء والشعراء كما نعالج الجنون، سيتم ضبطهم ليعودوا إلى العقل الطبيعي، لأننا نفترض العقل هو النهاية ولا يوجد ما هو أبعد منه". أما اقتراب الشرقيين هو الموقف المقابل تماماً، نحن نعتبر أن العقل نفسه هو المرض، سواء كان طبيعياً أو غير طبيعي، نحن نميز فقط بين مرض طبيعي ومرض غير طبيعي، الشخص الطبيعي هو مريض طبيعي، العقل ذاته هو المرض الحقيقي بالنسبة لنا، لماذا العقل ذاته هو المرض؟

علينا الاقتراب من اتجاهات عديدة، عندها يصبح التشخيص سهلاً، بالنسبة لنا، الجسد سيموت ويفنى، لذا لا يمكن إبداع جسد سليم تماماً، وإلا لن يموت. يمكنك فقط خلق توازن صحيح، لكن الجسد ذاهب للموت لا محالة، إنه عُرضة للمرض، الصحة أمر متعلق فقط به، لا وجود للصحة المثالية إطلاقاً.

لذا لا تملك العلوم الطبية معياراً أو تعريفاً للصحة، يمكن أن تعرف المرض، لديها تعريف سلبي بأن الشخص غير المريض فقط هو شخص سليم، أو أن انعدام المرض هو الصحة، إن تعريف الصحة بهذه الطريقة السلبية يبدو سخيفاً، لأن المرض يصبح أساسياً عند تعريف الصحة، ولكن الصحة لا تتعلق فقط بالتوازن، فالموت يتقدم مع الحياة، أنت لست حياة بهذه البساطة، فالحياة تسير جنباً إلى جنب مع الموت.

الحياة والموت أشبه بحركة الرجلين أثناء المشي إنهما مكملان لبعضهما، بكل لحظة أنت تعيش وتموت، شيء ما يموت لحظياً، وعندما تقضي سبعين عاماً أو ثمانين عاماً، سيصل الموت إلى الهدف، كل لحظة تقترب من الموت أكثر وأكثر وبالنهاية لا شيء إلا الموت.

من يوم ولادتك بدأ الموت، يوم ولادتك هو يوم الموت الأول، وبما أنك ستموت باستمرار، وليس الموت شيء خارجي، لكنه شيء مازال ينضج بالباطن، عندها يتعذر أن يكون الجسد سليماً إطلاقاً. لأنه يموت كل لحظة، كيف يمكن أن يكون سليماً مطلقاً؟ يمكن أن تكون سليماً نسبياً فقط، لذا أن تكون طبيعياً هذا أمر كافٍ.

نفس الأمر يحدث مع العقل، لا يمكن أن يكون العقل سليماً

بالمطلق، فالحالة العقلية تذهب دائماً باتجاه المرض، الإجهاد، الاضطراب والقلق، هذه هي طبيعة العقل، لذا علينا أن نتفهم هذه الطبيعة.

هناك ثلاثة أشياء، أولاً: العقل هو الحلقة بين الجسد واللاجسد، ذلك الموجود بالباطن، إنه الرابط بين المادي والروحي القابع بالباطن، إنه أحد الجسور الأكثر غموضاً، إنه جسر بين طرفين متناقضين تماماً، الحالة المادية والروحية، أنت تنخدع بهذه العبارة الموهمة للتناقض، عادة نُنشئ جسراً فوق النهر بين ضفتين ماديتين، بحالتنا العقل هو الجسر بين المادي واللامادي، بين المرئي واللامرئي، بين الميت واللاميت، بين المادة والروح، العقل هو الجسر الرابط بين أشياء متناقضة، وهذا الرابط يجعله متوتراً دائماً، حيث لا وجود للراحة إطلاقاً.

إنه يتحرك دائماً من المرئي إلى الغير مرئي وبالعكس، كل لحظة العقل مشدود ومتوتر بعمق، فهو جسر بين ضفتين غير مترابطتين، وهذا سبب الإجهاد والتوتر والقلق، أنت قلق ومشوش بكل لحظة، أنا لا أتكلم عن القلق الاقتصادي أو الاجتماعي، إنه أبعد من هكذا قلق، فالقلق الحقيقي هو ذلك الشيء عند (بوذا). لديك ذات القلق ولكنك تحمله يوماً بعد يوم، أنت لا تكتشف سبب القلق الرئيسي، باللحظة التي تعلم سبب قلقك الرئيسي، ستصبح متديناً.

يتعلق الدين بالقلق الرئيسي، أصبح (بوذا) قلقاً بطريقة مختلفة، لم يكن قلقاً من الوضع المادي، ولا بسبب الزوجة الجميلة، لم يكن هناك هموم عادية، كان سالماً آمناً، كان ابن الملك الأعظم، وزوجته كانت بغاية الجمال، وكل شيء كان متاحاً، كل رغباته كانت مستجابة دوماً.

ولكنه فجأة أصبح قلقاً مضطرباً، هذا القلق هو القلق الرئيسي. شاهد رجلاً ميتاً يتم نقله خارجاً، وسأل سائق العربة التي تحمل الجنازة، فقال السائق: "هذا الشخص مات الآن"، كانت أول تجربة لبوذا بالصراع مع الموت، لذا قال حالاً: "هل كل من ولد سيموت، هل سأموت أنا يوماً ما؟".

ربما تكون سألت ذات السؤال، ربما تقول كان شاباً يافعاً وليس بعمر الموت، ولكن القلق ليس أساسياً عندما تسأل، إنه لا يتعلق بك شخصياً، ربما تشعر بالتعاطف والحزن، ولكنه يحوم حول المحيط الخارجي، أما الباطن مغيب تماماً.

(بوذا) وجّه كامل السؤال لنفسه وقال: "هل أنا ذاهب للموت؟" فأجابه سائق العربة: "أنا لا أستطيع أن أكذب عليك، كل من ولد سيموت" عندها سأله (بوذا): "إذا كنت ذاهباً للموت، ما هي فائدة هذه الحياة؟ لقد خلقت حالة قلق عميق بداخلي، باستثناء أن يزول هذا القلق، لا يمكن أن أشعر بالراحة.

هذا ما أعنيه بالقلق، فإذا أصبحت واعياً للسبب الأساسي لحالة الحياة - الجسد - العقل - عندها سيزحف قلق لطيف للداخل، وستستمر حدة القلق بالصعود إلى أن يرتعش الباطن، يستمر القلق مهما كان عملك، مسبباً ألماً مبرحاً نفسياً وجسدياً، العقل جسر للجحيم، والجسد بطريقه للموت، وأنت لديك شيء ما (س) بباطنك حيث لا يموت بتاتاً، بتلك الاتجاهات المتناقضة تشعر بصراع عميق بالداخل، إنه صراع عقلي، فالعقل بين متناقضتين.. واحدة معلومة بالنسبة له فقط. إنهما متناقضتان بعمق وكأنك تسير بقاربين متعاكسين بالاتجاه، وتشعر بصراع عميق، هذا الصراع منشؤه عقلي، فالعقل بين اتجاهين متناقضين إنه الشيء الأول.

ثانياً: العقل عبارة عن عملية - ليست التفكير - بل عملية، عالم العقل هو "عالم النوايا (الأفكار) الغامضة". عندما نقول "العقل" يتبين وجود شيء ما يشبه العقل بالداخل، ولكن لا يوجد شيء، العقل ليس شيئاً ما، العقل هو عملية ما، من الأفضل تسميته بالمضارع "يعقل" وليس العقل، أطلق عليه (شانكارا) اسم "شيتا" والتي تعني يعقل - عملية العقل الحركية، فالعملية لا يمكن أن تكون ساكنة، وهذه العملية تسبب الإجهاد والاضطراب والقلق، والعقل دائم

الحركة من الماضي إلى المستقبل، يذهب الماضي إلى كينونتك كعبءٍ ثقيل، لذا يجب أن تذهب إلى المستقبل، وهذا التحرك بثبات يخلق إجهاداً إضافياً يصل إلى أعماق الباطن.

وهذا هو سبب انشغالنا الدائم ببعض الأمور أو الأشخاص، نحن لا نرغب أن نكون غير منشغلين، لأنك عندها ستكون واعياً إلى العملية الباطنية المسماة يعقل، وهذا يولّد شعوراً غريباً بالإجهاد، لذا ينشغل الجميع بأشياء شتّى أو بالآخرين، إذا لم يكن هناك شيء لتفعله يلجأ البعض إلى قراءة بعض الصحف القديمة مرة أخرى، هل يمكن أن تجلس بصمت؟ إنها صعبة لأنك عندها تصبح واعياً لعملية الإجهاد الباطنية، لذا يبحث كل شخص عن الهروب، تعطي المشروبات الكحولية شعوراً بعدم الوعي، وكذلك بالجنس سوف تنسى نفسك للحظات وأنت تبحث عن هذه اللحظات. ويمكنك الحصول على هذا الشعور من خلال التلفزيون أو الموسيقى وذلك بأن تنشغل بشيء ما فتشعر لبعض الوقت أنك لا شيء.

التهرب بشكل دائم وثابت من النفس هو بسبب حركة العقل "يعقل - عملية العقل" فإذا لم تكن منشغلاً - انعدام الانشغال يعني التأمل، وعندما تكون غير منشغل كلياً، ستصبح واعياً

للعملية الباطنية، فالعقل عملية تجري بالباطن.

لذا يأتي الناس إليّ ويخبروني، إنهم ابتدأوا التأمل ، عند تلك المرحلة شعروا بالتعب والإجهاد، يقولون لم نشعر بمثل هذا التعب والإرهاق من قبل. بالحالة العادية لم تكن قلقاً بكامل الوقت، ولكن عندما تجلس بهدوء وتبدأ بالتأمل، عندها تتدافع الأفكار باتجاهك، وتتزاحم بالداخل، إنه شيء ما جديد، وهم يعتقدون أن تزاحم الأفكار بسبب التأمل.

هو ليس بسبب التأمل، الأفكار تتزاحم كل لحظة بكينونتك، ولكنك منشغل عنها بالخارج، لا يمكنك أن تصبح واعياً لها، عندما تجلس وحيداً تصبح واعياً، تصبح واعياً لشيء تهربت منه باستمرار، العملية العقلية تحمل الجهد، وتضيع الطاقة عبرها وتتشتت، إنها حالة ضرورية وبحاجتها لتعيش، إنها جزء من الصراع لتحيا، إنها عبارة عن سلاح - إنها واحدة من أعنف الأسلحة.

هذا هو السبب بأن الإنسان يعيش أطول من كافة الحيوانات، بدنياً الحيوانات أكثر قوة، ولكنهم يفتقرون إلى الأسلحة اللطيفة، مثل(العقل - الفعل يعقل) لديهم أسنان خطيرة، لديهم طاقة أكبر من طاقتنا، يمكنهم قتل شخص ببرهة. ولكن يعوزهم سلاح العقل - وبامتلاك الإنسان له أصبح يعيش

طويلاً، لذا فالعقل هو معيار الحياة.

أنت بحاجته فهو ضروري، ولأن الحياة عنيفة، فالعقل عنيف، هو أحد أكثر الأجزاء عنفاً لدى الإنسان، لقد بُنيت الحياة من خلال فترات طويلة من العنف، لذا عندما تجلس بهدوء ستشعر بعنف باطني، الأفكار تتدافع، أفكار عنيفة تتلاحق، وتشعر باهتياج عظيم، فأنت بطريقك للانفجار ولذلك لا أحد يرغب بالجلوس بصمت.

يأتيني الناس ويقولون: "أعطني الدعم، بعض الدعم الروحي، لا يمكنني الجلوس بصمت، أعطني اسماً يمكنني ترديده، هل يمكنني ترديد: "رام رام رام.. كأنشودة؟"، فالعقل مازال متعلقاً، العملية العقلية تتجه دائماً نحو المرض، لا يمكن أن تتوازن مع مطلب الصمت.

ثالثاً: ابتُدع العقل من الخارج، عندما ولدت كان لديك قدرة لاستيعاب العقل، ولكن ليس العقل، فقط - احتمال - قدرة كامنة، لذا إذا عاش الطفل بلا مجتمع، بلا أسرة سوف ينمو، ويملك الجسد، ولكن بلا عقل، لن يكون بإمكانه التحدث بأي لغة، ولن يفكر بالمفاهيم - يعيش كما الحيوان. يقوم المجتمع بتحويل هذه الإمكانية إلى واقع، إنه يعطيك العقل.

ولذلك يملك الهندوس عقلاً يقينياً، وكذلك الإسلام لديهم

عقل يقيني مختلف، والمسيحيون كذلك، كلهم أشخاص مختلفون لأن مجتمعاتهم تختلف بطريقة التربية والثقافة والعادات مختلفة ولها أغراض مختلفة.

الطفل يولد بدون أن يمتلك العقل، سواء ذكراً كان أم أنثى، لديهم فقط قابلية أن ينشأ العقل ويتبرعم، إنهم يمتلكون البذرة فقط، ثم تأتي مرحلة التربية والتدريب، ويأخذ الذكور تعليماً مختلفاً عن الإناث، وبعدها يأتي التوجيه الديني فيظهر الاختلاف بين الهندي والمسلم والمسيحي، وهناك من يعتقد بوجود اللّه، وهناك الملحد، كل شخص يتلقى طريقة تثقيفية مختلفة - إنها اشتراطات مفروضة.

ولهذه الأسباب فالعقل هو دائماً ذلك التقليدي، المألوف القديم، لا وجود للعقل المتطور - دائم التقدم - ربما تبدو الحالة غريبة، حيث أن العقل غير متطور، لأنه مشروط، وهذا ما نسميه بالتقدم المألوف، هو عبارة عن تقدم تقليدي، تعتقد المجتمعات أنها بغاية التطور، ماركس فرض نظاماً ديكتاتورياً على المجتمع، كما فعلت الأديان عامة، فرضت أنظمة قاسية على مجتمعاتها.

العقل تقليدي، فهو متكيف ومشروط بالماضي، بالمجتمع، وبالآخرين، ولكن لماذا أريدك أن تعي هذه الحقيقة؟

لأن الحياة تتغير بكل لحظة والعقل يختص بالماضي، العقل دائماً قديم والحياة متجددة بشكل دائم، وهنا ينشأ الصراع والإجهاد، وتظهر حالة جديدة... أنت تقع بالحب مع امرأة، وأنت لديك عقل هندي، والمرأة مسلمة، الآن هناك صراع، الآن لديك كرب عظيم، كلها أشياء غير ضرورية، ولكن الحياة تدفعك إلى تلك لحظة التي وقعت بها بالحب، الآن الحياة تمنحك ظاهرة جديدة، ولا يعلم العقل كيف يتصرف مع هذه الحالة، هو لا يعلم "كيف" وهنا يظهر الصراع، وذلك هو السبب بأنّه عند تغير الوسط أو العالم يصبح المرء بدون جذور، وتترافق الحالة مع القلق، ليس بالماضي البعيد كان الإنسان أكثر صمتاً، كان أكثر صمتاً - لم يكن حقيقياً - ولكن ظهور الصمت كان بسبب العلاقات حوله كانت أكثر ثباتاً، والعقل لا يتغير بسرعة عالية، فالعقل يتعلق بالماضي دائماً، وكل شيء بالحياة يتغير لحظياً.

ولذلك هناك حالة القلق الكبيرة بالغرب، لدينا بالشرق قلق أقل بكثير، حيث بالشرق هناك اختلاف بمواجهة المشاكل الرئيسية، الطعام غير متوفر - السكن غير متوفر - اللباس أيضاً.. كل شخص حيٌّ فقط.

ولكنهم أخفّ قلقاً، والغرب أكثر قلقاً، لديهم بالغرب

مستوى عالٍ من الرفاهية، لديهم التقدم العلمي والتكنولوجي، مع كل ذلك لماذا حالة القلق؟ لأن التكنولوجيا تُعطي للحياة تغييراً سريعاً، والعقل لا يمكنه أن يكون على مستوى التغيير، قبل أي عملية تطوير وتحديث، يصبح الجديد قديماً ويتم استبداله، وتحدث الفجوة مرة أخرى، فالحياة هي تحضير لحالة جديدة، والعقل يقوم بردّة فعل بحيث يحافظ على الاشتراطات القديمة، وعندها تعظم الفجوة وتتسع، وكلّما كانت أكبر، كلما زاد القلق، العقل تقليدي وعجلة الحياة تتغير لحظياً.

هذه هي الأسباب لاعتبارنا العقل نفسه هو المرض، إذاً، ما العمل مع هذه الحالة؟ إذا حاولت علاجه هناك طرق بسيطة، طرق التحليل النفسي سهلة، وربما تأخذ وقتاً طويلاً، وربما لا تنجح، ولكنها غير صعبة، ولكن عملية تجاوز العقل صعبة ومرهقة للغاية، لأن عليك مغادرة العقل بشكل كلي، عليك أن تطير بأجنحتك بعيداً عنه، عليك أن تغادر العقل بدون أن تتلامس معه أبداً.

على سبيل المثال، أنا هنا والغرفة حارّة جداً، يمكنني تكييف الغرفة بجهاز تكييف، لقد اعتدت أن أعيش بالغرفة، يمكنني أن أقوم بترتيبات لجعل الغرفة غير حارة، ولكن هذه

ترتيبات مزيفة وستتكشف ومن ثم يظهر القلق والمشاكل، وهناك احتمال آخر بأن أقوم بمغادرة الغرفة.

هذا الحل مختلف، لكن الغربيين يذهبون للحياة بذات الغرفة "العقل" يحاولون تعديله وتكيفه، لذا يعيشون بالعقل ضمن ترتيبات وأيديولوجيات، على الأقل العقل الطبيعي.

ربما لم يمنحك الغبطة والسعادة، بالحقيقة ستصبح أقل سعادة، ليس بإمكانك الوصول للذروة أو القمة إطلاقاً، ولكنها لتحافظ عليك من المعاناة، ستغدو المعاناة أقل وأقل.

يقول (فرويد): "لا إمكانية للمرء ليصبح سعيداً، على الأكثر يمكنك القيام بترتيبات عقلية لتصبح طبيعياً، تصبح التعاسة أقل وهذا كل شيء"، ولذلك الإنسانية يائسة لا محالة، ولكن (فرويد) كان عبقرياً ومفكراً حقيقياً، وهذه اللمحة حقيقية بالمطلق بالنسبة لطريقته حيث لا يمكنه أن يرى ما هو أبعد وأسمى من العقل.

ولذلك لم يقم الشرق بأي تطوير لعلومه النفسية بما يتفق مع (فرويد) وهذا يبدو غريباً فالشرق يتكلم عن العقل لمدة لا تقل عن خمسة آلاف عام، تكلم الشرق خلالها عن التأمل والذهاب أبعد من العقل، ولكننا لم نبدع علم النفس لماذا؟ مع أنه علم حديث بالغرب لم يُقدم الشرق على هذا العلم، (بوذا) كان

هنا وتكلم عن الطبقة الأكثر عمقاً بالعقل، هو تكلم عن الوعي، تكلم عن ما دون الوعي وتكلم عن اللاوعي، تمحورت علوم النفس لديه حول الوعي - الوعي الجزئي - واللاوعي. لهذا السبب فإن الشرق غير مهتم بالغرفة إطلاقاً.

لقد تحدث قليلاً عن الغرفة وذلك لكي تغادرها، نحن نهتم بالغرفة فقط لنجد الباب، هذا كل شيء، نحن لا نهتم بالتفاصيل الموجودة بالغرفة، لأننا لن نذهب لنعيش بها، اهتمامنا الوحيد "أين هو الباب وكيفية الخروج منها"، هذا فقط ما يستحوذ اهتمامنا، لذا نجد أن علوم النفس لم تتطور بالهند، فإذا لم تكن مهتماً بالغرفة، لن تقوم بعمل مخططات لها، لن تقوم بقياس كافة الأبعاد وكافة الجدران، لن تزعج نفسك بهكذا تفاصيل، اهتمامك الوحيد بمكان الباب وطريقة القفز خارجاً، باللحظة التي تكون خارجاً، ستنسى الغرفة بالكامل، لأنك حينها تحت سماء عظيمة لامتناهية، لن تتذكر حتى وجود تلك الغرفة، وكيف كنت تعيش بكهف مظلم، بينما السماء لامتناهية بجانبك كل لحظة، وبإمكانك التحرك أي لحظة، عندها ستنسى الغرفة بالكامل، فإذا ذهبت أبعد من العقل ماذا يحدث؟ يبقى العقل نفسه، أنت لم تقم بأي تغيير على العقل، ولكنك ذهبت أرفع وأسمى منه وتغير كل شيء.

عندها يمكنك العودة إلى الغرفة مرة أخرى إذا كانت هناك

حاجة، ولكنك هنا شخص مختلف، النوعية هنا مختلفة تماماً. أما الشخص الذي تعود الحياة بالغرفة، ولا يعلم ما خارجها، هو حقيقة ليس شخصاً (ليس إنساناً) إنه يحيا كالخفاش، يعيش كما الحشرات، فقط عندما تتحرك خارجاً إلى السماء - السماء غير المحدودة - إلى القبة السماوية اللامتناهية - ستصبح شخصاً مختلفاً حالاً، التأثير اللانهائي يجعلك للمرة الأولى شخصاً - إنساناً سمتُه الوعي.

الآن يمكنه التحرك بالغرفة مرة أخرى، ولكنك شخص آخر، مختلف تماماً، فالغرفة عبارة عن شيء ما يمكن استخدامه، شيء ليقدم منفعة ما فقط، بالسابق كنت مسجوناً به، الآن لم يعد سجناً، لم يعد سيداً، الآن تعرفت إلى السماء الواسعة، حتى تلك الغرفة أصبحت جزءاً من السماء، ويمكن الانتفاع منها عند الحاجة ولكنها ليست سجناً ولست أسيراً لها، فالنوعية الآن مختلفة كلياً.

الشرق يتعلق بطريقة الذهاب أبعد من العقل، ومن ثم استخدامه، لا تتماهَ مع العقل - إنها الرسالة - وكافة التقنيات التأملية تهتم بطريقة إيجاد الباب، كيف تستخدم المفتاح، كيف تفتح الباب وتذهب خارجاً. سوف نناقش طريقتين - الأولى تهتم بالتوقف بمنتصف الفعل، كنا قد شرحنا ثلاثة

وهذه الرابعة.

4 - افترض أن بنيتك الأساسية مجردة بالتدريج من القوة، أو من المعلومات، بلحظة الحرمان، تتجاوز.

يمكن أن تقوم بحالة حقيقية، أو حالة تخيلية، مثلاً، استلقِ على الأرض، استرِح، واشعر أن جسدك ذاهب للموت، أغمض عينيك، ابدأ بالشعور بأنك تموت، تشعر حالاً أن جسدك أصبح ثقيلاً، تخيل بالشكل التالي: أنا أموت - أنا أموت.. إذا كان الشعور حقيقياً صادقاً، يصبح الجسد ثقيلاً، تشعر أن جسدك ثقيل وميت، تشعر أن يدك ثقيلة كالرصاص، أنت تريد تحريك يدك ولكن لن تتمكن، لقد أصبحت ثقيلة جداً وميتة، تريد أن تحرك رأسك ولا تستطيع، فقد أصبح ثقيلاً جداً وميت، شعورك ذاهب باتجاه الموت، سأموت، سأموت..، وعندما تشعر أن النقطة الأساسية وصلت - فقط وثبة واحدة وستموت - فجأة انسَ جسدك وتجاوز وترقَّ.

- افترض أن بنيتك الأساسية مجردة بالتدريج من القوة، أو من المعلومات، بلحظة الحرمان، تتجاوز.

عندما تشعر أن الجسد قد مات، ماذا نعني بالتجاوز حينها؟ انظر إلى الجسد، حتى الآن تشعر أنك ما زلت ميتاً، الآن أصبح الجسد وزناً ميتاً، انظر إلى الجسد وانسَ أنك ميت،

وعندها أنت مجرد رائي - مراقب - فالجسد مستلقٍ ميت بالكامل وأنت مراقب له، وعندها يحدث التجاوز، أنت ستصبح خارج العقل، لأن الجسد الميت يحتاج إلى اللاعقل. إنه الشرط الأساسي.

الجسد الميت مرتاح بالكامل، حيث أي عملية عقلية متوقفة تماماً، أنت هناك والجسد هناك، ولكن العقل غائب، تذكر العقل ضروري للحياة، وليس للموت.

إذا حدث فجأة وعلمت بأنك أثناء ساعة واحدة سوف تموت، ماذا يمكن أن تعمل بهذه الساعة؟ ستمضي الساعة وأنت ذاهب للموت بعدها مباشرة بشكل يقيني.. سيهبط مستوى تفكيرك مباشرة، لأن كامل تفكيرك يرتكز على الماضي أو المستقبل. كنت تخطط لشراء منزل، أو تخطط لشراء سيارة، أو تخطط للزواج، أو ربما للطلاق، أنت تفكر بعدة أمور، وهي باستمرار ضمن العقل، الآن بعد ساعة واحدة لا معنى للزواج ولا الطلاق، الآن سوف تترك التخطيط للآخرين، عند الموت كل ما تخطط له سيتوقف، مع الموت يتوقف القلق، لأن كامل القلق هو توجه حياتيّ.

عليك أن تغادر، لماذا تكون هناك هموم، لذا كل أولئك الذين قاموا بتعليم التأمل للعالم، كانوا يقولون دائماً: "لا تفكر

نهائياً بالغد" لأنك عندما تفكر بالغد لا يمكنك أن تذهب بالتأمل، بل ستمتلئ بالتوتر والقلق، ولكننا مولعين جداً بالقلق، ليس فقط لأننا نفكر بالغد أو بالمستقبل، ولكننا نفكر بحياة الآخرين، ونخطط لحياتهم، وكافة مخططاتنا تتجاوز الموت.

أحد الأيام كنت أسيرُ بالشارع، وقام أحد الأشخاص بإعطائي كتيّب، كان يحتوي صورة لمنزل غاية بالروعة ومجموعة حدائق وأنهار، وعنوان مكتوب بالخط العريض: "هل ترغب بمثل هذا المنزل وبمثل هذه الحدائق الرائعة؟ وبدون أية سعر وبدون أية تكلفة، إنه مجاني" أدرت الصفحة وكان الكتيب مسيحياً وقرأت: "إذا رغبت بتملك مثل هذا المنزل ومثل هذه الحدائق، مجاناً ضمن ملكوت الله، عليك أن تؤمن بيسوع" فالمنزل والحدائق ليست على الأرض.

العقل لا يفكر فقط بالمستقبل، ولكن يفكر فيما بعد الموت، يقوم بعمل ترتيبات وتحفظات لمرحلة ما بعد الحياة، العقل لا يمكن أن يكون متديّناً. فالعقل المتدين لا يمكنه أن يفكر بالمستقبل، لذا أولئك الذين يفكرون بما بعد الحياة قلقون دوماً فيما إذا كان الإله محق معهم أم لا. قلقون من الجنة والنار.

ولكن بطريقة أخرى من القلق لهكذا لقاء، يقول (بوذا): "لا وجود للجنة ولا شيء بعد الحياة". واستطرد أيضاً: "لا وجود للروح، وسيكون الموت كلياً، لا شيء سيحيا"، ظنه الناس ملحداً، هو لم يكن كذلك بالتأكيد، هو فقط يحاول خلق الحالة التي من خلالها تنسى الغد، لكي تبقى بالحظة الحالية "الآن وهنا".

عندها يتدفق التأمل بسهولة تامة، لذا إذا كنت تفكر بالموت، ليس بالموت الذي سيأتي يوماً ما بالمستقبل، استلقِ على الأرض وتمدّد كالميت، استرِح واشعر "أنا أموت، أنا أموت، أنا أموت.." ليس فقط فكر بها، بل اشعر بها بكليتك، بكامل أعضاء الجسد، دع الموت يزحف للداخل، إنها واحدة من أجمل التأملات، عندما تشعر أن جسدك ميت وثقيل، ولا يمكنك تحريك يدك أو رجلك، وأن الجسد بالكامل أصبح ميتاً، فجأة انظر إلى جسدك.

العقل ليس هناك، وأنت تستطيع النظر، أنت عبارة عن وعي صرف، عندها أنظر إلى الجسد - لن يبدو مشابهاً لك، إنه ليس أنت، إنه مجرد جسد، ستبدو الفجوة بينك وبين الجسد واضحة جلية، لا يوجد أي جسر، فالجسد مستلقٍ وميت وأنت تقف كشاهد، لست شاهداً عليه. تذكر شعورك أنك بداخل

الجسد يعود إلى العقل، العقل هو من أبدع هذا الشعور - إذا لم يكن العقل هناك، كان غائباً تماماً، لن تقول مطلقاً إنني بالجسد، أو خارج الجسد، أنت ببساطة هناك، لست بالداخل ولا بالخارج، فكلا الاتجاهين يرتبطان بالعقل، أنت ببساطة هناك كشاهد فقط - مراقب غير متداخل.

هذا هو **التجاوز** - يمكنك عمله بعدة طرق.

أحياناً يكون ممكناً بالحالات الحقيقية.. أنت مريض وتشعر بأنه لا يوجد أي أمل، أنت ذاهب للموت لامحالة، إنها حالة مفيدة جداً، استخدمها للتأمل، ويمكنك استخدامها بطريقة مختلفة أيضاً، افترض أن بنيتك الأساسية تتحرر من القوة تدريجياً، قوتك أصبحت تُمتص خارجاً، تمدد أرضاً واشعر بأن قوتك آخذة بالنفاذ، تشعر أنك واهنٌ كلياً، مجرد بالكامل من القوة، طاقتك تتدفق للخارج، حالاً لا يوجد شيء بالداخل، كينونتك أيضاً أصبحت خارجاً. هذه هي الحياة، كامل طاقتك وبنيتك تمتص دائماً للخارج وتأخذ بالنفاذ، كل ما حولك يمتصُ طاقتك للخارج، ويوماً ما ستكون مجرد خلية ميتة، فالحياة تدفقت للخارج بعيداً عنك، وفقط بقي الجسد الميت هناك.

تستطيع القيام بها باللحظة الحالية، تخيل هذا، استلقِ للأسفل واشعر أن الطاقة تُمتص خارجاً، خلال عدة أيام سيصبح لديك موهبة خاصة بمعرفة كيفية خروج الطاقة، وعندما تشعر أن

كل شيء يتحرك خارجاً، الآن لا شيء باقٍ بالداخل، يحدث التجاوز: **بلحظة الحرمان، تتجاوز.** عندما يغادرك آخر جزء من الطاقة، تتجاوز.

ستصبح مجرد شاهد، عندها الكون والجسد غير عائدين لك، أنت مختلف تماماً عنهما، أنت تشاهد الظاهرة، عندها يحدث التجاوز حيث أنك خارج العقل.

هذا هو المفتاح، ويمكنك عملها بعدة طرق، مهما كان ولعك أو تعلقك، مثلاً كنا قد تحدثنا عن الجري، قم بالجري بشكل متواصل بدون أن تتوقف من ذاتك، دع جسدك يسقط، عندما تكون كل خلايا الجسد مرهقة بالكامل والطاقة استنفذت، عندها سوف يكون السقوط كلياً، فقط كن واعياً بهذه اللحظة، فقط انظر وشاهد الجسد المدد على الأرض، أحياناً تحدث معجزات عظيمة، أنت واقف مكانك، والجسد مستلقٍ أرضاً، ويمكنك النظر إليه، أنت لست ممدد بالجسد، بل أنت شاهد عليه، عندها لا تتداخل معه.

إذاً; تجول واركض ارقص حتى يتعب الجسد تماماً، ولكن تذكر أن لا ترمي نفسك أرضاً، لأن الوعي الباطني سيتحرك مع الجسد ويسقط أرضاً مرافقاً للجسد وعندها لا فائدة . أنت لا تسقط أرضاً، فقط يجب أن يسقط الجسم من تلقاء ذاته،

سيكون السقوط كما الجسد الميت، عندها تشعر أن الجسد هوى على الأرض فجأة وأنت لا تستطيع القيام بأي شيء. افتح عينيك كن متيقظاً، لا تُضيع النقطة الأساسية، وشاهد ماذا حدث، ربما أنت ستبقى واقفاً، والجسد سقط أرضاً، وبلحظة معرفتك لهذه الحقيقة، لن تنسى أبداً أنك مختلف عن الجسد.

هذا "الوقوف خارجاً" هو ذات المعنى المرادف للابتهاج الغامر (الانجذاب الصوفي) - فالابتهاج يعني حالة الوقوف التي ذكرناها، بلحظة شعورك أنك خارج الجسد، حيث لا وجود للعقل، حقيقة العقل هو الجسر الذي يمنحك الشعور أنك بداخل الجسد، فإذا كنت خارج الجسد بتلك اللحظة، ولا وجود للعقل عندها يحدث التجاوز، بعدها يمكنك التحرك بالجسد، ثم يمكنك التحرك بالعقل، ولكنك لن تنسى هذه التجربة ما حييت. ستغدو هذه التجربة جزءاً من كينونتك، ستبقى هناك، قم بعملها بشكل يومي، وستتحقق أشياء كثيرة من خلال عملية بسيطة.

في الغرب دائماً قلقون من كيفية معالجة العقل، ويحاولون إيجاد عدة طرق، ولم تنجح أية طريقة، كل شيء يصبح كما الموضة تزدهر ثم تموت، علم التحليل النفسي الحالي هو علم ميت، ويظهر على الدوام علم نفس جديد ونظريات جديدة

ولكنها كما الفقاعة تظهر وتموت، لأنك ضمن العقل يمكنك فقط أن تقوم بترتيبات فقط، وجميعها ستتلاشى مرات ومرات، القيام بترتيبات العقل هو القيام ببناء بيت من رمل البحر إنه متذبذب دوماً، ويسكن الخوف بداخلك بأنه سيقع بأي لحظة.

اذهب أبعد وأسمى من العقل، إنها فقط الطريقة الباطنية لتكون سعيداً وسليماً، لتكون كلياً، عندئذ يمكنك الذهاب داخل العقل وتستفيد منه، عندها العقل عبارة عن أداة وأنت لست متماهٍ معه. هناك احتمالين - أولاً أن تكون متماهياً مع العقل - وهي حالة المرض بالنسبة للتانترا - أو أن لا تتماهى معه عندها تستخدمه كأداة، وعندها أنت سليم ومعافى كلياً.

التقنية الخامسة سهلة جداً، وبنفس الوقت هي واحدة من أصعب التقنيات على الإطلاق، وهي فقط كلمتان.

التقنية الخامسة "**العبادة المتحررة**" إنها كلمة واحدة بسيطة حقاً حيث أن التحرر هي تعاقب للعبادة، فالتقنية مختصرة بكلمة واحدة، ماذا نعني بـ **العبادة؟**

بالنسبة لـ(فيجيانا بهاريفا تانترا) هناك نمطين للتقنيات، واحدة لأولئك المتوجهون ذهنياً، المتوجهون علمياً، والنمط الآخر

للمتوجهين قلبياً، المتوجهين عاطفياً أو شعرياً، فالعقل يملك هذين التوجهين فقط، وهما قطبان متقابلان، لا يوجد بينهما التقاء، أحياناً يمكن أن يجريا بشكل متوازي ولكن بدون لقاء.

يحدث أحياناً أن شخصاً ما يكون شاعراً وعالماً بنفس الوقت، وهي حالة نادرة ولكنها موجودة، عندها ينقسم المرء إلى شخصين، عندما يكون شاعرياً ينسى العلوم بالكامل، وعندما يكون علمياً ينسى الشعر بالكامل ويتحرك إلى عالم آخر، يتحرك ضمن ترتيبات ومفاهيم منطقية ورياضية.

عندما يتحرك إلى عالم الشعر، لا وجود للرياضيات والمنطق - تتواجد حينها الموسيقى، يغدو سائلاً، لا وجود للعنف والقسوة، وينتقل من عالم إلى آخر، بين عالم يعني الكثير وعالم لا يعني شيئاً البتة. التفكير والمشاعر، هما النمطان المتاحان فقط، التقنية الأولى كانت موجهاً للذهن العلمي، أما التقنية الثانية فهي مُوجه لنمط العواطف والمشاعر - **العبادة المتحررة** - تذكر أن تبحث عن النمط الذي يخصك، ولا يوجد نمط أعلى أو أدنى، لا تظن أن النمط العاطفي أعلى أو النمط الذهني أعلى، حقيقة هما متساويان، ليس أحدهما أهم من الآخر، فقط انظر بواقعية إلى النمط الذي يخصك.

التقنية الثانية تخص النمط العاطفي، لماذا؟ لأن العبادة تتوجه إلى شيء آخر، شيء غير ظاهر - خفي - بالعبادة يصبح الآخر أكثر أهمية منك، إنها حقيقة، ذو التوجه الذهني لا يمكنه الثقة بأحد، يمكنه فقط أن ينتقد، يمكنه التشكيك فقط ولا وجود لليقين، حتى أحياناً إذا أظهر الثقة لا تكون حقيقية، أولاً هو يخادع نفسه حول ثقته، يبحث عن أدلة ويخوض النقاشات، وعندما يُرضيه الجدال، وتعجبهُ البراهين، عندها يُظهر الثقة، ولكن الثقة يجب أن لا تعتمد على الجدال والبراهين وإلا لسنا بحاجة لها آنذاك.

فإذا كنت غير مصدّق لوجود الشمس أو السماء، كيف تقتنع بأشعة الشمس، وإذا سألك أحد عنها هل ستجيبه بأنها غير موجودة، فالشمس مشرقة ولا أحد يمكن أن يناقش بذلك، فالثقة ليست الموضوع هنا، الثقة تعني القفز إلى المجهول بدون أية أدلة وبراهين.

إنها صعبة على النمط الذهني، لأن كل شيء لديهم يبدو سخيفاً وأحمقاً، أولاً يجب أن تأتي بالبراهين، إذا قلت: "إنه أمر اللّه، عليك بالخضوع والخشوع للّه"، يقول: "يجب أن تبرهن أن اللّه موجود، وكأنه يتكلم عن نظرية هندسية". كل شيء مثبت يصبح عديم فائدة. اللّه بالطبع باقٍ بلا إثبات علمي، وإلا

أصبح بلا معنى أو بلا فائدة كما النظريات القابلة للتطوير. دائماً تغدو عديمة المعنى عندما يظهر الجديد. حتى لو وجد البرهان سيغدو عديم القيمة. أحد ألمع الباطنين المسيحين (تيروتوليان) يقول: "أنا مؤمن بالله لأنه مناف للعقل"، إنه موقف صحيح وحكيم، إنه موقف النمط العاطفي، هو يقول: "إنك لا تستطيع أن تبرهن عنه شيئاً، لذا أنا مؤمن به". إنها جملة غير منطقية وغير عقلية، لأن الجملة المنطقية يجب أن تكون على الشكل التالي: "هذا هو البرهان بوجود الله، لذلك أنا مؤمن به". ولكن هنا على النقيض يقول: "لا وجود لأي براهين، ولا أي جدال أو كتاب يمكن أن يُبرهن وجود الله لذلك أنا مؤمن ومصدق بوجوده". وهو محق بهذه الطريقة، لأن الثقة تعني القفز إلى المجهول بدون أسباب ومبرّرات، فقط ذوو النمط العاطفي يشعرون بها". انسَ شأن العبادة، أولاً تفهّم الحب، ثم يمكنك تفهّم العبادة، أنت وقعت بالحب، لماذا نقول وقع بالحب؟ لا أحد يقع فقط الرأس هو الذي يقع لذا نقول وقع بالحب فهذه اللغة كتبت من قِبل النمط الذهني، فالحب لديهم جنون، المرء الذي سقط بالحب تتوقع منه أي شيء، فلا وجود للأسباب أو المنطق بالنسبة له، هل يوجد أسباب بحالة الحب، الناس يحاولون ولكن لم يبرهنوا شيئاً.

عندما تقع بالحب سيخبرك الآخرون: "هذا الشخص لا يستحقك، أو يقولون أنت تدخل أرضاً ملغومة، أنت أحمق يمكن أن تجد أفضل منه بكثير.."، ولكن لا شيء ينفع هنا، الأسباب لا يمكنها أن تكون مفيدة، فالحب له أسبابه الخاصة، عندما نقول وقعت بالحب يعني أنك غير عقلاني.

انظر إلى الطريقة التي يتصرف بها الأحبة إنها تبدو غير عقلية، يستخدمون أسلوب الأطفال بالكلام، حتى العالم الكبير إذا وقع بالحب يستخدم لغة الأطفال، لماذا لا يستخدم اللغة التقنية العلمية؟ لماذا يتكلم كطفل؟ لأن لغة المنطق ليس لها استخدام عند الحب.

لذا لماذا تستخدم لغة الأطفال؟ لأن تجربتك الأولى مع الحب هي مع والدتك، فهذه الكلمات هي أول كلمات على الإطلاق نطقت بها وكانت مليئة بالحب، حيث لم يكن هناك توجه عقلي، فهي مليئة بالمشاعر، لهم نوعية مختلفة، حتى لو امتلكت لغة العقل والمنطق، عندما تُحب تعود إلى لغة الأطفال إنها لغة مختلفة لا تتعلق بمفردات العقل، بل تخص القلب، ربما ليست مُعبرة ومليئة بالمعاني، ولكن معانيها تجتمع باتجاه آخر.

فقط إذا كنت واقعاً بالحب بعمق شديد تكون صامتاً، عندها لا تتحدث مع محبوبك، عندما يهبط الحب عميقاً إلى

القلب تصبح الكلمات عديمة الفائدة، وستبقى صامتاً، إذا لم تتمكن من البقاء صامتاً مع محبوبك، اعلم أنه لا وجود للحب، مع الغرباء تبدأ مباشرة بالحديث، عندما تكون بالقطار أو الباص تبدأ الكلام، لأن الجلوس صامتاً بجانب شخص غريب أمر صعب، حيث لا يوجد إلا اللغة لتخلق جسور التواصل.

لا وجود لجسر باطني للتواصل مع الغرباء، كلاكما منغلق على نفسه، ويمكن أن تخلق جسراً للتواصل بفتح أي موضوع كالطقس وما شابه، أما المتحابين يغرقون بالصمت، وعندما يتكلم المتحابون اعلم أن الحب تلاشى وأصبحوا كالغرباء، إذا نظرت إلى علاقة الأزواج عندما يكونوا وحيدين يبدؤون الحديث حول كثير من الأمور، وهم يعلمون أنه لا ضرورة للكلام، ولكن من الصعب البقاء صامتين حيث لا حب.

حقيقة الكلام ينشأ من شعورك بضرورة التواصل، ولكن عندما يغمر الحب الحبيبين بعمق، تختفي اللغة، فاللغة تخص الأسباب، أولاً تصبح كلغة الأطفال، ومن ثم تختفي اللغة وتتلاشى الحروف، سيغدو التواصل بالصمت فقط، وهو تواصل غير عقلاني، إنه شعور متناغم لاتجاه مختلف للحالة، ويشعرون بسعادة بالغة بهذا التناغم، فإذا سألتهم أن يثبتوا أنهم

سعداء بذلك، لن يتمكنوا من إثبات ذلك.

لا يستطيع العشاق أن يثبتوا أنهم سعداء بالحب، لماذا؟ حقيقة الحب يتضمن الكثير من العذاب والأسى، ويبقى الأحبة سعداء، بالحب هناك معاناة عميقة، لأنك عندما تصبح واحداً مع شخص ما تتولد المعاناة، العقلان أصبحا واحداً، والجسدان أصبحا واحداً، وهذا هو الفرق بين الجنس والحب، بالجنس يغدو الجسدان واحداً لبرهة وهذا الأمر ليس صعباً، حتى الحيوانات يمكنها ذلك، ولكن عندما يكون اثنان بالحب يصبح الأمر صعباً، فالعقول مُنحلة وغائبة كلياً، فقط عندها يُزهر الحب.

لا وجود للأسباب بالحب مطلقاً، لا أحد يمكنه أن يبرهن أن الحب يمنحه السعادة، لا أحد يمكنه أن يثبت وجود الحب، فالعلماء والأخلاقيون يعتبرون الحب انخداع، لا وجود للحب وهو مجرد وهم. هو فقط كالحلم. لا أحد يمكنه أن يبرهن أنهم مخطئون أيضاً، يقولون أن الحب غير حقيقي، مجرد تغير بإفرازات كيميائية بالجسد، وتعطيك بعض المشاعر الزائفة، لا أحد يستطيع إثبات خطأهم، وهذه هي المعجزة، لأنها تتعلق بذاتك الداخلية، فالآخر يصبح مهماً للغاية، أكثر أهمية منك، أنت تصبح على المحيط، وهو يصبح المركز.

المنطق يعني الأنانية، العقل هو تمركز الأنا، بالمنطق أنا المركز وكل شيء محيط بي، كل شيء بخدمتي، هذه طريقة عمل الأسباب (العقل)، إذا تحركت بالمسببات كثيراً، تحصل على خلاصة (بيريكلي) حيث يقول: "فقط أنا أحيا، كل شيء آخر هو تفكير عقلي، كيف يمكنني أن أثبت أنك هناك، اجلس فقط قبالتي، كيف بإمكاني أن أثبت ذهنياً أنك حقاً هناك؟ ربما تكون أنت خيال، ربما أنا أحلم، بالطبع يمكنني ذلك، بأن ألمسك، ولكن يمكن أن ألمسك أيضا بالحلم".

حتى بالحلم إذا ضربت شخصاً ما يمكن أن يصرخ، فالهيئة تصرخ حتى بالحلم، كيف يمكن تمييز الصرخة بالحلم عن الواقع، ربما صوتك مجرد خيال. إذا ذهبت إلى مشفى للمجانين، ستشاهد من يتكلم وحيداً، مع من يتحدث هؤلاء؟ إنه لا يتكلم مع أحد، ولكنه يتصور حضور أشخاص، لذا كيف يمكنني الإثبات الذهني أنكم موجودون وأنا أتكلم معكم؟ إذا أخذت بالأسباب والمنطق بالحد الأقصى ستصبح أنت الوحيد الموجود والباقي مجرد حلم، هذه طريقة العمل المنطقية.

أما طريقة القلب فهي على النقيض تماماً، سيصبح المحبوب

حقيقياً بالمطلق، وإذا ذهبت إلى الحد الأقصى بالحب، عندها نسميها العبادة، إذا وصل الحب الحدود القصوى من العشق والهيام، عندها تنسى تماماً من أنت، لا وجود لأي نوايا حول نفسك، ولا يبقى إلا الآخر - المحبوب - إنها مفهوم تكريس العبادة.

الحب يمكن أن يصبح عبادة، الحب هو الخطوة الأولى، فقط عندها يمكن أن تزهر العبادة، بالنسبة لنا حتى الحب بعيد جداً عن الحقيقة. لدينا يغدو الجنس فقط حقيقياً. الحب لديه احتمالين، يسقط الآخر ببراثن الجنس ويغدو شيئاً جسدياً، أو أن يصل الحب إلى التفاني والإخلاص والعبادة ويصبح الآخر شيئاً روحياً، والحب ما بينهما، أسفل منه الجحيم المسمى بالجنس، وأسمى منه السماء اللامتناهية، المسماة العبادة المتفانية - الإخلاص.

إذا كان حبك ينمو عميقاً، يغدو الآخر أكثر وأكثر أهمية وقيمة، يصبح الآخر كما الإله، لذا نشاهد ميرا تدعو كريشنا - يا إلهي - لا أحد يستطيع رؤية كريشنا، ولا تستطيع ميرا أن تثبت وجود كريشنا، ولكنها غير مهتمة بهكذا إثبات إطلاقاً، فالنقطة الأساسية هي عشق كريشنا. تذكر سواء كان المحبوب شخصاً حقيقياً أو كان تخيلياً، لا

يوجد هناك أي اختلاف، لأن كامل الانتقال يحدث من خلال الإخلاص والعبادة، وليس من خلال المحبوب، إن عدم وجود كريشنا غير متعلق نهائياً بموضوع الحب.

أنا أريد التشديد على حقيقة عدم أهمية السؤال فيما إذا كان كريشنا موجود أم لا، فالشعور بأن كريشنا هنا هو النقطة الجوهرية، إنه شعور المحبة الكلية، إنه خضوع تام، حيث تنحل نفسك وذاتك بالمحبوب سواء كان موجوداً أم لا، أن تنسى نفسك هو الانتقال والترقي، فجأة تغدو نقياً - تتنقى بالكامل - لأنه عندما تتلاشى الأنا لا يمكن أن تكون ملوثاً بأي شكل.

لأن الأنا هي بذرة التلوث والبذاءة، إن الشعور بـ الأنا هو جذر الجنون الكلي. أما بعالم المشاعر، عالم العبادة والإخلاص، الأنا هي المرض، الأنا يجب أن تنحل بالكامل، وتكريس العبادة هو الطريق الوحيد، حيث لا يوجد طريق آخر، الآخر يصبح ذي أهمية وقيمة بالغة، أما أنت فتختفي، تذوي وتضمحل خارجاً، ويوماً ما تصبح لا شيء سوى الوعي لوجود الآخر.

وعندما تكون أنت لا شيء، لن يكون الآخر نفسه حينها، لأنه الآخر عندما أنت هناك، عندما تختفي "أنا" بالحب تخطو

الخطوة الأولى، المحبوب يصبح مهماً للغاية، أنت تبقى ولكن لبعض لحظات اليقينية تصل الذروة عندما تتلاشى، إنها قمم نادرة بالحب، بشكل اعتيادي أنت تبقى ويبقى المحبوب، عندما يصبح المحبوب أكثر أهمية منك، يمكن أن تموت لأجله، إذا كان ممكناً أن تموت لأجل شخص ما، هنا جوهر الحب، فالآخر أصبح مغزى الحياة ومعانيها.

فقط عندما يمكنك أن تموت لأجل شخص ما يمكن أن تعيش لأجله، الحياة تكتسب معانيها فقط من خلال الموت، بالجنس الآخر يغدو مهما ولكنك ما زلت هناك، بقمة الاتصال الوجداني أنت تختفي للحظات، ولكنك تعود إلى طبيعتك، لذا الجنس يُعطي لمحة خاطفة عن العبادة والإخلاص، لذا بالهند يصبح المحبوب بمنزلة رفيعة كما الإله، فقط بالقمم والذرا يغدو الآخر مقدساً، وعندما يغدو مقدساً تكون أنت لاشيء، وهنا يمكن أن تتطور وتنمو، فإذا تبعت ذلك كتجربة روحية، كبحث باطني عميق، إذا لم يكن الحب فقط للاستمتاع بطعم الحب الجسدي، بل كان الهدف التطور والترقي من خلال الحب عندها العبادة والتفاني.

بالعبادة أنت تخضع نفسك كلياً، والاستسلام يمكن أن يكون لله الذي في السموات أم لا، أو يكون للمعلم الذي يعلم

بذلك أم لا ، أو للمحبوب الذي يستحق ذلك أم لا - ذلك ليس له علاقة - إذا تمكنت من حل نفسك وذاتك من أجل الآخر، سوف تنتقل وتترقى.

العبادة المتحررة، ولهذا السبب نأخذ هنا لمحة عن الحرية. عندما تكون بالحب لديك تحرر لطيف، ربما يعتبرك الآخرون خادماً - رق - أو عديم الشخصية، ولكنك تأخذ لمحة خاطفة عن الحرية، لماذا؟ لأن الأنا هي مصدر العبودية، لا وجود للعبودية إلا من خلالها، ربما تقبع بسجن ولا مجال للهرب، إذا جاء المحبوب إلى سجنك، سيختفي السجن بتلك اللحظة، الجدران ما زالت هناك، ولكنها ليست سجنك، الآن يمكنك تجاهلها تماماً، يمكن أن تتلاشى بالآخر، تصبح كما السماء التي تتسع للجميع، يمكنك الطيران حيث تشاء، يختفي السجن عندها والسجانون، جميعها ليست هنا بعد.

وإذا كنت تحت السماء المنفتحة بلا حب، حتى لو كانت حريتك كاملة، فأنت حقيقة داخل السجن، حيث لا يمكنك الطيران، فالسماء ليست بذات منفعة بل الحب، الطيور تطير بالسماء، ولكنك لا تستطيع، أنت بحاجة إلى سماء مختلفة - سماء الوعي - الآخر يمكنه أن يمنحك هذه السماء، يجعلك تتذوق رحيقها، عندما يكون الآخر هو السماء الواسعة وأنت

تتحرك ضمنها، عندها يمكنك الطيران.

الحب هو الحرية، ولكنها ليست كلية، إذا أصبح الحب عبادة وتفانياً، عندها يصبح حرية كلية، إنها تعني استسلامك الكامل، لذا فإن هذه السيترا موجهة لأولئك الأشخاص ذوو النمط العاطفي.

إذا نظرت إلى (راما كريشنا) ستعتقد أنه مجرد خادم لمعبودته (لمحبوبته) "كالي - الأم كالي"، لا يستطيع فعل أي شيء بدون موافقتها، هو كما العبد (الرق) ولكن لا أحد أكثر حرية منه. عندما استمع للوعظ للمرة الأولى بالمعبد، بدأ يتصرف بطريقة غريبة، رأى الواعظون أنه لا يمارس العبادات بشكل مناسب ويجب طرده خارج المعبد، وذلك حدث لأنه اشتم رائحة الزهور ومن ثم وضع الزهور على قدم معبودته، وهذا ضد الشعائر، أن تشتم رائحة الزهور ليس مطلباً للقداسة، إنه يغدو تدنيساً.

لم يكن مسموحاً تذوق الطعام أو شم رائحة الزهور قبل تقديمها ولكن (راما كريشنا) قال: "أنا سأغادر المعبد سأخرج بعيداً، ولكن لا يمكنني أن أقدم الزهور لمحبوبي بدون أن أشتم رائحتها، ولا الطعام بدون أن أتذوقه، الأم تتذوق الطعام قبل أن تقدمه لأولادها، لا يمكنكم إيقافي سأذهب

بعيداً وأقدم عرضي بأي مكان، لأن والدتي موجودة بكل الأماكن".

عندما تعتقد أن (راما كريشنا) خادم ومستعبد، حقيقة بطريقة العبادة والتفاني أصبح المحبوب بكل مكان، وهو لا شيء البتة، أما إذا كنت أنت شيئاً لن يكون المحبوب موجوداً بأي مكان.

"الحب العادي والحب عند بوذا"

هناك عدة أسئلة هنا:

السؤال الأول: **إنها تبدو صعبة جداً أن أحب شخصاً لأربع وعشرين ساعة بكامل اليوم، لماذا يحدث ذلك؟ هل الحب عملية وعي؟ وبأي مرحلة يصبح الحب عبادة وتفاني؟**

ليس الحب فعل، إنه ليس شيئاً تقوم بعمله، عندما تفعل شيئاً ما مع الحب لا يغدو حباً، عدم العمل هو التورط بالحب، إنها حالتك الأساسية، ولا علاقة للعمل، لا يستطيع أي شخص القيام بأي عمل بشكل مستمر لأربع وعشرين ساعة، حتى إذا أخذنا الحب كعمل لا يمكن الاستمرار به، مع أي فعل ستشعر بالتعب والإرهاق، وعليك أن ترتاح بعد العمل، إذا قمت بعمل الحب عليك أن ترتاح بالكراهية، حيث الراحة هي القطب المعاكس دوماً.

لذا نجد حياتنا ممزوجة بالكراهية، الآن أنت تحب هذا الشخص وبعد لحظة تكره الشخص ذاته، يصبح ذات الشخص أداة للحب والكُره معاً، ولذا ينشأ الصراع بين الأحبة، لأن الحب عبارة عن عمل، لذا هناك معاناة مستمرة، أول أمر يجب تفهمه أن الحب ليس عملاً أو فعلاً، لا يمكن أن تعمل الحب، العمل شيء سخيف، الحب لا يتضمن العمل، لأن

العمل يتضمن التعب والإرهاق، فهي حالة العقل.
لا تفكر بمصطلح العلاقات، الفكر هو حالة العقل، إذا كنت بالحب فهي حالة غير عقلية، وهي ربما تتبلور عند الشخص الآخر وربما لا، عندما تتمركز مع الشخص الآخر تُسمى هذه الحالة بالحب، وعندما لا تتمركز معه تصبح هذه الحالة هي العبادة والتفاني، عندها أنت فقط بالحب ليس مع شخص ما، ولكنك بالحب دائماً - عندئذ يصبح الحب مرافقاً كما التنفس.
إذا كان التنفس بحاجة للجهد سيحدث التعب منه، فإذا أخذت استراحة ستموت مباشرة، إذا نسيته لحظة ستموت، لذا هو ليس بحاجة للجهد، الحب تماماً كالتنفس، إنه التحليق الأعلى للتنفس، إذا لم تتنفس سيموت الجسد، وإذا لم تحب تضمحل الروح ويتلاشى الباطن، لذا يعتبر الحب تنفساً للروح، عندما تكون بالحب تكون روحك حيوية ونشيطة، فالحب هو التنفس بالنسبة للروح فقط فكر بهذه الطريقة.
إذا قلت لك: "تنفس فقط أمامي ولا تتنفس بمكان آخر" عندها ستموت، لأنك تريديني دائماً معك، مثل هذا الشرط مهلك، وهذا ما يحدث مع الحب أنت تريد امتلاك المحبوب وتقول لمحبوبك: "لا يمكنك أن تحب شخصاً آخر" - "أنا فقط

هنا"، وعندها يضمر الحب ويضمحل، والحب يضيع، يصبح مستحيلاً. هذا لا يعني أن عليك أن تحب الجميع، ولكن عليك أن لا تكون بوضعية الحب ضمن العقل - بل العقل بحالة الحب، إنها كما حالة التنفس، حتى لو كان عدوك هنا سيستمر التنفس.

هذا ما يعنيه يسوع بقوله: "أحبب عدوك". لقد حدثت مشكلة عند المسيحين بسبب هذه العبارة: "أحبب عدوك"، إنها تبدو متناقضة، ولكن عندما يغدو الحب بلا فعل أو عمل، مجرد حالة عقلية، عندها لا أسئلة حول الأعداء أو الأصدقاء، أنت فقط بالحب.

انظر إليها من جهة أخرى، هناك شخص يعيش بالكراهية بشكل دائم، فعندما يحاول أن يُظهر حبه باتجاه أحد ما يكون بحاجة لجهد كبير، لأن حالة العقل المستمرة هي الكراهية، لذا يتطلب الجهد بالحب، هناك أشخاص حزينون بشكل دائم، عندها يصبح الضحك بحاجة للجهد، عليهم أن يتقاتلوا ضد أنفسهم، وتكون عندها ضحكتهم مرسومة فقط، مزيفة بالكامل، لا تأتي من الباطن العميق بل جاءت بترتيب معين، غير عفوية إنها مصطنعة بالكامل.

هناك أشخاص يعيشون بشكل مستمر مع الغضب، ليس

الغضب من شخص أو شيء، إنما حالة الغضب، عندها الحب بحاجة لمجهود، بالاتجاه المقابل من الحب يغدو الغضب بحاجة لمجهود، يمكن أن تغضب ولكنها ليست حالتك العقلية، فالغضب عندها مزيف - اصطناعي.

إذا حاول (بوذا) أن يغضب فإن ذلك يتطلب مجهوداً كبيراً، ولذا سيظهر الغضب مزيفاً، فقط أولئك الذين لا يعرفونه يمكن أن ينخدعوا، أما الذين يعرفوه يعلمون أن ذلك غضب سطحي غير نابع من الباطن، إنه مصطنع مرسوم، بوذا أو يسوع لا يمكنهم أن يغضبوا حقيقة ولا يمكنهم أن يكرهوا.

عندها هم بحاجة لمجهود لتظهر الكراهية، ولكنك لا تحتاج إلى أي مجهود لتظهرها، أنت بحاجة لمجهود كبير لتكون بالحب، عليك بتغيير حالة العقل، كيف يمكن أن تغير الحالة العقلية؟ كيف يمكن أن تحب؟ إنها ليست سؤالاً زمنياً، كيف يعيش الحب لأربع وعشرين ساعة، فهذا سؤال ذو طابع سخيف.

إنه ليس سؤالاً يتعلق بالزمن، أن تكون بالحب باللحظة الحالية فهذا كافٍ، لأنه ليس لديك وقت مختلف حينها، فقط اللحظة الحالية هي الموجودة. عندما تضيع اللحظة، تحتاج إلى الأخرى، أما أن تعيش اللحظة الحالية لست بحاجة للأخرى، إذا عشت لحظة الحب الحالية، ستعلم السر ولن تفكر بالأربع وعشرين ساعة، ولا بكامل الحياة.

فقط لحظة الحب وستعلم أن كامل الوقت هو الحب، واللحظة الثانية تمر كما الأولى وتمتلئ أيضا بالحب، فاللحظة الحالية ليست جزءاً من الزمن إنها فقط الآن، بلحظة معرفتك الدخول بالحب باللحظة الحالية، ستدخل عالم الأبدية، الوقت لاشيء عندها، (بوذا) يعيش بالحاضر - الآن - وأنت تعيش بالوقت، الوقت يعني التفكير بالماضي أو بالمستقبل، عندها تضيع اللحظة الحالية.

أنت متعلق بالماضي أو بالمستقبل، وبنيتك الأساسية متعلقة بالحاضر فقط، وهي ضائعة تماماً، الحاضر فقط هو الوجود، فالماضي انتهى، والمستقبل لم يأتِ بعد، هما لا شيء، ليس لهما وجود، فقط اللحظة الحالية هي لحظة الوجود - الآن وهنا - إذا تعلمت أن تكون بالحب ستعلم السر، سوف لن يكون هناك لحظتان مختلفتان، لن تكون قلقاً حول مسألة الزمن.

اللحظة الحالية دائمة وأبدية، على الدوام تتخذ ذات الشكل (الآن)، تذكر أنه لا يوجد نمطين لـ الآن، فاللحظة الحالية ذاتها، لا وجود للفرق بينها وبين اللحظة التي مضت، ولا فرق بينها وبين اللحظة التي ستتبعها.

اللحظة الآنية دائماً ذاتها، لذا يقول (إيخارت): "إنها ليست وقتاً يمضي، فالوقت يبقى ذاته، بالأحرى نحن الذين نمضي لا

الوقت"، الوقت النقي يبقى ذاته، لذا لا تفكر بالأربع والعشرين ساعة، لأنك عندها لن تفكر باللحظة الحالية.

أيضاً هناك أمر هام، التفكير بحاجة للوقت، الحياة لا تحتاج للوقت، لا يمكن أن تفكر باللحظة الآنية، إذا أردت الجوهر عليك أن تتوقف عن التفكير، فالتفكير يعتمد أساساً على الماضي أو المستقبل، باللحظة التي تفكر تمضي اللحظة وتصبح بالماضي.

الزهور هنا - وأنت تقول إنها زهور جميلة، هذا الكلام الآن لكنه ليس بالحاضر، لقد أصبح ماضياً، عندما تحاول إدراك شيء ما بالفكر، يصبح بالماضي، بالحاضر تكون موجوداً، ولكن لا تستطيع التفكير، يمكن أن تكون مع الزهور ولكن لا يمكن أن تفكر بها، التفكير دائماً بحاجة للوقت.

بطريقة أخرى التفكير هو الوقت، إذا لم تعمل شيئاً لا وجود للوقت، لذا بالتأمل تشعر بانعدام الوقت، وأيضا بالحب تشعر بانعدام الوقت، فالحب ليس فكراً، التفكير متوقف تماماً بالحب، عندما تكون أنت مع المحبوب لن تفكر بالحب، ولن تفكر بالمحبوب، لن تفكر على الإطلاق، بمجرد أن تفكر لن تغدو مع المحبوب، تصبح بمكان آخر، التفكير يعني غياب الآن - أنت لست هنا.

وهذا السبب بأن مُحبي التملك بشدة لا يمكنهم الحب، لأنهم حتى لو كانوا هناك، حتى لو وصلوا مركز القداسة الأصلي، حتى لو التقوا اللّه، سيتفكرون حول كل شيء - حول أطماعهم - وسوف ينسون كل شيء بالكامل، سيذهب الفكر حول مختلف الاتجاهات، ولن يصل الحقيقة مطلقاً.

لحظة الحب هي لحظة انعدام الزمن، عندها لا أسئلة - كيف أحب مع الزمن، أنت لم تفكر كيف تحيا الأربع والعشرين ساعة، سواء عشتها أم لا، المهم أن تتفهم أنها ليست وقتاً، وأن تتفهم - الآن وهنا - كيف أبقى بحالة الحب.

لماذا يوجد البغض والكراهية؟ عندما تشعر بالبغض، اذهب إلى السبب، عندها يمكن أن تعشق الزهور، عندما تشعر بالبغض، عندما تشعر أن كينونتك ووجودك بخطر، عندما تشعر باقتراب هلاك بنيتك بالكامل فجأة يندفع البغض إلى الداخل.

عند شعورك بأنك ستتحطم، تبدأ بتحطيم الآخرين، إنها تدابير أمنية، إنها قسم من الصراع لأجل الحياة، فعندما تشعر بالخطر على وجودك تظهر مشاعر الغضب والضغينة.

باستثناء أن تشعر أن وجودك ليس بخطر، من المستحيل أن تتأذى أو تتحطم، لا يمكنك أن تمتلئ بالحب، يسوع يعيش

بالحب لأنه يعلم أن هناك شيء ما لا يموت، لا يمكنك أن تحيا بالحب لأن معارفك فقط تلك التي تخص الموت، بكل لحظة الموت هناك، بكل لحظة أنت خائف، كيف يمكن أن تعيش الحب مع الخوف؟ لكن الحب لا يحيا مع الخوف - والخوف هناك بالعمق، لذا يمكنك أن تبدع اعتقاداً بالحب، أنه حب اصطناعي فقط. فالحب لا شيء سوى تدابير أمنية، أنت تحب لتتجنب الخوف، عندما تؤمن أنك بالحب، سينخفض الخوف، بلحظة سوف تنسى الموت، عندما تكون محبوباً من شخص ما، يتولد لديك شعور مزيف بالقبول من قبل كينونتك، شخص ما يريدك وبحاجتك، فأنت لست تافهاً، لست حالة عرضية، وتشعر أن كينونتك بوضع جيد، وتشعر بمعنى القسمة والنصيب والجدارة وغيرها، وعندما لا تكون محبوباً من أحد ما تشعر بأنك مرفوض وعديم القيمة، تشعر أنك غير مطلوب، وبلا نصيب، إذا مت بدون أن يحبك أحد، لا أحد سيشعر بغيابك. الحب يمنحك الشعور بحاجتك للوجود، لذا يشعر المحب بالخوف إذا انخفضت وتيرة المشاعر، وعندما لا وجود للحب يملأك الخوف، وبذلك الخوف ينشأ من البغض والكراهية كوسيلة حماية وقائية، تخاف أن تتحطم بنيتك ووجودك، فتصبح هداماً غير بنّاء.

بالحب تشعر أنك مقبول، مرحّبٌ بك، وهذا يبعث على السعادة، ويمثل المحبوب كامل الوجود، ولكنه حب قاعدته الأساسية مبنية على الخوف، مجرد حماية لدرء الخوف، للوقاية من الموت، للوقاية من حالة الوحدة والعزلة ضد الإنسانية. أنت تشعر بأنك وحيد على سطح هذه الأرض ولا أحد يهتم بك، لا أحد قلق عليك.

وبذلك يظهر جلياً أنك غير مطلوب، بدونك ستكون الأمور أفضل من وجودك، لا شيء سيتغير، انظر إلى حالتك من الخارج، لا أحد يهتم بك، ربما هم غير واعين لوجودك، السماء والأرض غير مهتمين لوجودك، وعندما تموت لن تكون الأرض حزينة، لا شيء سيتغير، كل شيء سيبقى على وضعه، والنجوم غير واعية لوجودك ولا لموتك، لا فرق سواء كنت أم لم تكن. تشعر أنك عَرَضي فقط، وأنك غير مطلوب ولا توجد دعوة لك، وهذا يولد الخوف، أو ما نسميه ألماً جسدياً ونفسياً مبرحاً.

عندما يحبك شخص ما، تشعر باتجاه مختلف قادم إلى بنيتك الأساسية - متوجه إلى كينونتك - على الأقل هناك شخص واحد سوف يحزن، سوف يبكي ويذرف الدموع، ستكون مطلوباً، سيكون هناك شخص يشعر بغيابك، على الأقل

شخص شعر بالقدر والنصيب لأجلك.
لذا نجد، كم هو مطلوب الحب، فإذا لم تكن محبوباً، تصبح جذورك بالأعلى، ولكن هذا الحب ليس الحب الذي أتكلم عنه، إنها علاقة ممزوجة بالوهم والخداع "أنا أريدك وأنت تريدني، ومن دونك فحياتي ستضيع، بدونك أنا لاشيء". أنت تمنحني صورة مزيفة أن وجودك متوقف علي وبدوني كل شيء سيضيع.
لذا فإننا نساعد بعضنا لنكون بالوهم، نحن نبدع فاصلاً، وجوداً مستقلاً ليصبح للوجود معنى، وباقي الكون الواسع منسيٌ تماماً.
هنا الحبيبان يبدعان عالماً خاصاً مستقلاً، وذلك السبب بأن الحب يتطلب السرية التامة، إذا لم يكن هناك سرّية ستصطدم بالعالم، عندها ستكتشف أن كل ما قمت به من ترتيبات هي مجرد أوهام خادعة - كما لو أنك بحلم، الحب يتطلب السرية لأنه عندها تنسى كامل العالم، فإذا شعرت بالحب، تتغير الأمور ولن يبقى كل شيء ذاته لن يبقى وجودك وعدمه واحداً، على الأقل عالمك الشخصي لن يبقى تافهاً ويصبح للحياة معنى.
أنا لا أسمي هذا حباً، إنها مجرد حيَل، إنها خِدع الحضارة، والبشر ضعفاء جداً لدرجة لا يمكنهم أن يعيشوا بدون وهم

وخداع، هناك من يستطيع.. (بوذا) عاش بلا وهم وبلا خداع، لم يبدع شيئاً من الوهم، عندما يمكن أن تحيا بالقسم الأدنى من الوهم - ثم أن تحيا بلا خداع ووهم على الإطلاق بالمرحلة الثانية، عندها اتجاهات مختلفة من الحب ستصل إلى كينونتك، إن ذلك لا يعني أن هناك شخص بحاجتك، إنما يصلك الحب لتتفهم ولتدرك أنك لست مختلفاً عن كينونتك البتة - كنت مختلفاً عنها ظاهرياً - ولكنك الآن جزء منها، بالأساس متوحد بها.

إذا أزهرت كما الورود، هي ليست منفصلة عنك، ولكنك أصبحت واعياً للنبتة الأساسية. السماء والبحر والنجوم، كلها متوحدة معك، أنت لست جزيرة منفصلة، أنت أساساً مرتبط بعمق مع الكون، باستثناء أن تدرك ذلك وتعي ذلك، لن تصل إلى الحب الذي هو حالة العقل.

إذا وصلت لإدراك ذلك، لن تكون محتاجاً لخلق توهم شخصي أن هناك شخص ما يحبك، عندها سيكون للحب معنى، وحتى بدون وجود شخص يحبك لن تفقد المعنى، عندها أنت لست خائفاً بالمطلق، لأنه حتى الموت لن يمحقك، ربما يمحق الشكل، ولكنه لا يمكنه أن يدمرك، لأنك حالة وجودية لا تموت.

هذا ما يحدث بالتأمل، هذا ما يعنيه التأمل. بالتأمل تصبح جزءاً مكتمل الانفتاح، ذو إحساس ومشاعر "أنا واحد مع كينونتي"، لذا أنت مرحّبٌ بك، حيث هنا لا خوف ولا موت، الحب الآن يتدفق منك، عندها الحب لا يتطلب الجهد، لا يمكنك عمل شيء إلا البقاء بالحب، الحب عندها كما التنفس، عميقاً بداخلك تتنفس الحب.

هذا الحب ينمو ليصبح العبادة والتفاني، عندها ليس بإمكانك نسيانه طرفة عين، ذلك كما لو أنك نسيت تنفسك، هل تتذكر تنفسك؟ تتذكره فقط عندما يكون هناك عارض ما. عندما تشعر بصعوبة بالتنفس، عندها تلاحظ عملية التنفس عن كثب، وبطريقة أخرى لن يكون مطلوباً أن تكون واعياً للتنفس، لا يتطلب التنفس الوعي لعملية التنفس، إنها تجري بصمت. لذا عندما تصبح واعياً لحبّك، هذا يعني أن الحب أصبح حالة عقلية وذلك يدل على وجود خاصية ما، ومع الزمن عندما يتلاشى مستوى الوعي نهائياً. ببساطة تتنفس الحب الداخل والخارج كما تتنفس الهواء.

تنسى عندها كل شيء حتى الحب، عندها تصبح حالة العبادة، لذا فإن القمة والذروة اللامتناهية عندما يتحول الحب إلى عبادة فقط عندما يكون الوعي متوقفاً منسياً ضائعاً، هذا

لا يعني أن عليك أن تصبح بلا وعي، إنها تعني فقط أن العملية تجري بصمت لطيف، حيث لا وجود للصوت، ليست مسألة وعي اتجاهها أم عدم الوعي إنما العملية أصبحت طبيعية عفوية للغاية، إنها بالداخل بدون تشويش، هي فقط تجري بتناغم وتوافق كلي.

لذا تذكر عندما أتكلم عن الحب لا أتكلم عن حبك أنت، ولكن إذا حاولت أن تتفهم حبك، سيغدو ذلك خطوة باتجاه نمط مختلف من الحب، لذا أنا لست ضد حبك، أنا أتوقف عند حقيقة أن حبك قاعدته الخوف، إنه حب اعتيادي، حب حيواني، إنها الحقيقة بدون أن تتضمن أي انتقاص أو إدانة.

الإنسان دائماً خائف هو بحاجة لشخص ليمنحه شعوراً بأنه مرحب به، حتى لا يشعر بالخوف، على الأقل مع شخص ما لن يغمرك الخوف، إنها جيدة بقدر ما تمضي بعيداً، ولكنها ليست الحالة التي يصفها (بوذا) أو يسوع بالحب، ما يسمونه الحب هو حالة العقل، وليس العلاقة، لذا تخطى وتجاوز العلاقة، وبالتدريج فقط كن مع الحب لتصل إليه، أولاً ليس بإمكانك أن تعمل ذلك باستثناء أن تتوجه نحو التأمل، باستثناء أن تتعرف على انعدام الموت الباطني، أن تتعرف إلى الكينونة العميقة، أن تتعرف إلى الفرق بين الباطن والظاهر،

باستثناء أن تشعر ببنيتك الأساسية، ولكنها صعبة.
لذا فإن هذه التقنيات التأملية لتجعلك تنمو وتتطور من مرحلة العلاقة إلى حالة العقل، ولا تفكر بالوقت أبداً، ليس للوقت أي علاقة مع الحب.

السؤال الثاني: **معظم التقنيات التي ناقشناها استُخدم فيها الجسد كأداة، ما هي الأسباب التي أُعطي من خلالها الجسد هذه الأهمية بالتانترا؟**

هناك أمور هامة جداً يجب تفهمها هنا، أولاً: أنت عبارة عن جسد وحسب، الآن أنت فقط الجسد ولا شيء آخر، ربما لديك فكرة غامضة عن الروح، وحقيقة أنت مجرد جسد، ولا تخادع نفسك أنك روح لا تموت ولا تفنى، أو الذات غير المادية، كلها مجرد أفكار لتخدع نفسك، هي أفكار قاعدتها الرئيسية الخوف.

لا تعلم فيما إذا كانت الروح موجودة أم لا، لم تخترق أبداً إلى النواة الأعمق حيث يصل المرء إلى انعدام الموت، أنت فقط سمعت عن هذا، وتعلقت بهذه الفكرة لأنك خائف من الموت، تعلم أن الموت حقيقة لا مفر منها، لذا تذهب بالتمنّي والاعتقاد أن هناك شيء ما خالد سرمدي لن يموت.

أنا لا أقول ذلك، لأنه ليس هناك روح، ولا أقول أنه لا يوجد ما

هو خالد لا يموت، ولكن الحقيقة بقدر ما تتعلق بهذه الأفكار، تبقى بالجسد مع وجود فكرة الروح التي لا تموت، إنها فقط مجتمعة بالعقل ومنشؤها هو الخوف من الموت، لذا كلما أصبح المرء أضعف وأقرب للموت يبدأ بالاعتقاد بالروح الأبدية والخالق - اللّٰه.

عندها تذهب إلى الكنيسة أو الجامع أو المعبد، إذا ذهبت هناك إلى الكنائس والجوامع ستجد أولئك الهرمين الذين على حافة الموت مجتمعين. الشباب يتجهون نحو الإلحاد، بحيث يصبح الشاب أقل تصديقاً، لماذا؟ لأنك ما زلت قوياً وأقل خوفاً من الموت، ما زلت متجاهلاً للموت، الموت بعيد، إنه يحدث مع الآخرين، ولكن عندما تتقدم بالعمر، تدريجياً تشعر باقتراب الموت منك أيضاً.

الموت قريب وعلى المرء التصديق، كل هذه المعتقدات سببها الخوف، وعندما تبني الأفكار على الخوف تكون تخادع نفسك، الآن أنت مجرد جسد - إنها الحقيقة، ليس لديك أي معرفة بانعدام الموت، معرفتك بالموت فقط، وتدور أفكارك حوله، ولكن اللاموت - الخلود - هناك يمكن التعرف عليه، المعتقدات عديمة النفع، فقط المعرفة تفيد، يمكنك إدراكه، الأفكار ليس لها دلالتها إلا إذا أصبحت تجربتك قاسية صلبة متحجرة.

لذا لا تنخدع بالأفكار وتأخذها كمعتقدات لتخوض التجربة، لهذا السبب تبدأ (التانترا) دائماً من الجسد، لأنها الحقيقة الوحيدة بالنسبة لك، عليك أن تبدأ من الجسد، لأنك بداخل الجسد، وهنا لستما اثنين، بقدر ما تكون متعلقاً بالجسد، وليس بداخل الجسد - الباطن، لن تعلم أي شيء عن الساكن داخل الجسد، ستعلم فقط الجسد، فتجربة شيء ما أبعد من الجسد ما تزال عصية عليك.

إذا ذهبت إلى الميتافيزيقيين - إلى التقنين - يبدؤون من الروح، ولكن (التانترا) هي علم بالمطلق، إنها تبدأ حيث أنت، وليس من المكان الذي يجب الوصول إليه، أن تبتدئ من الكينونة أمر سخيف، يمكن البداية من المكان الذي أنت به، وليس من مكان آخر لا تعلم عنه شيئاً بعد. (التانترا) ليس لديها أية إدانة ضد الجسد، تقبل (التانترا) كل شيء كما هو كائن.

هناك لدى اللاهوت المسيحي ولدى مختلف الأديان، لديهم الإدانة ضد الجسد، إنهم يبدعون الثنائية، والتقسيم إلى فئتين، ويغدو الجسد عدوّاً فهو آثم وشرير بالنسبة لهم، لذا عليك أن تتقاتل معه، هذه الثنائية خطيئة فهي ستقسم عقلك إلى عدة أقسام فتصبح شخصاً مقسماً وهنا تخلق الصراعات النفسية والجسدية المحملة بالألم والأسى.

عندها لن يكون هناك بنية متوحدة وبالتالي لا وجود للمركز، عندها لن تكون مستقلاً، كلما كنت متعلقاً أكثر تصبح مقسماً أكثر، أن تكون مستقلاً يعني أنك غير مجزأ، ولكنك مُقسّم عميقاً إلى عدة أقسام. ليس فقط جسدك وعقلك، بل أيضاً روحك وجسدك مقسمين، فالترّهات ذهبت عميقاً حتى غدا الجسد نفسه مُقسماً، الجزء الأسفل شرير والجزء الأعلى جيد، ذلك منتهى الحماقة ولكنه الواقع، حتى أننا لا تشعر بالارتياح مع القسم الأدنى من الجسد، فهناك التقسيم والانقسام.

(التانترا) تتقبل كل شيء، كل شيء مقبول بقناعة ورضا، لذا تتقبل (التانترا) الجنس بشكل كلي، لخمسة آلاف عام وحدها تعاليم (التانترا) تتقبل الجنس بشكل كلي، هي الوحيدة فقط عبر العالم، لماذا؟ لأن الجنس نقطة جوهرية، وأي حركة تتم عبر هذه النقطة.

أنت بمركز الجنس، طاقتك متجهة نحو مركز الجنس، ومن هذه النقطة يجب أن تتحرك للأعلى، تتجه أعلى وأسمى من الجنس، أما إذا رفضت المركز نفسه، يمكن أن تخدع نفسك فقط بأن تتحرك، لكنك ستعجز عن أي حركة، رفضك للنقطة الأساسية يعني إضاعة فرصة التحرك. لذا (التانترا)

تتقبل الجسد، وتتقبل الجنس، وتتقبل كل شيء. حكمة (التانترا) تخبرنا بضرورة تقبّل كل شيء ثم يمكننا التحرك نحو التطور والترقي، الرفض هو الجهل بعينه، الحكمة بتقبل كل شيء، حتى السُم يمكن أن يصبح دواءً، ولكن فقط من خلال الحكمة والمعرفة.

الجسد يمكن أن يصبح العربة التي تنقلنا أسمى من الجسد، وطاقة الجنس يمكن أن تصبح قوة روحية، وتذكر عندما تسأل: "لماذا أُعطي هذا الاهتمام بالجسد من قبل (التانترا)؟"

أنت خُلقت كجسد، وأنت تعيش كجسد، وتمرض جسدياً، وتتم المعالجة وإعطاء الدواء والمساعدة فقط للجسد، تصبح شاباً كجسد، وتصبح هرماً أيضاً كجسد، وتموت كجسد - كامل حياتك متعلقة بالجسد - تحب شخصاً ما، تتزوج وتنجب الأبناء كل هذا بالجسد فحسب. ماذا تفعل بكامل الحياة؟ تحافظ على ذريتك، تقدم لهم الطعام والشراب والملجأ، إن كامل الحياة تقريباً ذات توجه جسدي، يمكنك الذهاب أبعد، ولكن هذه الرحلة يجب أن تكون من خلال الجسد، عليك باستخدام الجسد، ولكن لماذا هكذا سؤال؟ لأن الجسد هو الإطار الخارجي فقط، عميقاً نحو الأسفل الجسد يرمز للجنس.

لذا فإن التقاليد المعادية للجنس اتخذت مواقف عدائية من الجسد، أما التقاليد التي ليست ضد الجنس فقط يمكن أن تكون متصالحة مع الجسد، (التانترا) صديقة بالمطلق، تقول (التانترا): إن الجسد هو المعبد المقدس، بالنسبة للتانترا إدانة الجسد انتهاك لحرمته وتدنيس للمقدسات. أن تقول أن الجسد ملوث، وأن الجسد آثم ومذنب كلها أمور تافهة بالنسبة للتانترا، إنها تعاليم مهلكة هدّامة، (التانترا) تتقبل الجسد وليس فقط تتقبله، ولكنها تعتبره مقدساً نقياً طاهراً، يمكنك استخدامه ويمكن أن تعتبره العربة التي ستأخذك أبعد وأسمى، فهو يساعدك بالمضي بعيداً.

ولكن إذا بدأت تتصارع مع جسدك، تصبح ضائعاً تائهاً، وتصبح مريضاً عليلاً يوماً بعد يوم، فإذا ذهبت للقتال معه، ستضيع الفرصة، فالقتال ضد الجسد أمر سلبي، أما (التانترا) فهي انتقال إيجابي، لا ضرورة لتتقاتل مع الجسد أبداً، إنه كما لو أنك تجلس داخل السيارة وتبدأ بالقتال مع السيارة، عندها لا يمكنك التحرك لأنك تصارع العربة، والتي هي وسيلة لتستخدمها، وعندئذ تصبح الحركة صعبة أكثر وأكثر.

الجسد هو عربة جميلة، غامضة جداً، ومعقدة جداً،

استخدمها لا تتصارع معها، ساعدها لتتحرك، باللحظة التي تقف ضدها تقف ضد نفسك. كما لو أن شخصاً يريد الوصول إلى مكان ما، ولكنه يصارع رجليه ويقوم بقطعهما، تقول (التانترا): تعرّف على الجسد وعلى الأسرار والغموض التي يحتويها، تعرف على طاقاته، وتعرف كيف يمكنها أن تتحول، وكيف يمكنك تحريكها وتدويرها بمختلف الاتجاهات.

على سبيل المثال - الجنس الذي يعتبر الطاقة الرئيسية للجسد، بشكل اعتيادي طاقة الجنس يجب أن تستخدم فقط في موضوع الإنجاب، تجري عملية إنجاب جسد جديد من خلال الجنس فهو يستخدم لهذه الغاية فقط، ولكنها الغاية الأدنى استخداماً بالحقيقة من الجنس، نفس الطاقة يمكن أن تقوم بإعمال أخرى أيضاً، العمل الأساسي هو الإنجاب، لذا تشعر المرأة براحة لطيفة عندما تغدو أماً، شيء ما خُلق بالداخل.

علماء النفس يقولون لأن الرجل لا يستطيع الإنجاب كالمرأة، يشعر أنه عديم النفع، ولتحطيم هذه الصورة وللتغلب عليها قام بابتداع أشياء أخرى، مثل الرسم والفن، يخلق أو يبدع شيئاً ما، ليغدو أُماً له ولهذا فإن الشيء يصبح كالطفل. وهذا السبب في أن النساء أقل إبداعاً من الرجال لأن المرأة لديها

الاتجاه الطبيعي للخلق والإبداع.

يمكن للنساء بسهولة أن يصبحن أمهات ويشعرن بعملية الخلق البيولوجية عميقاً، أما الرجل يفتقد ذلك، ويشعر بعدم توازن عميق، هو يرغب بالخلق والإبداع، يستخدم وسائل بديلة، يرسم - يغني - يرقص، الطاقة الجنسية تقول (التانترا) - هي المصدر الدائم للخلق والإبداع - لذا تحدث إذا كان الرسام عميقاً جداً بإبداعه، عندها ينسى الجنس بشكل كامل، والشاعر عندما يبدع قصيدته، ليس بحاجة لطاقة الجنس، يكفيه التنسك.

الرهبان والمتدينون الذين يعيشون بالمعابد غير مبدعين، إنهم يتوجهون إلى التبتل والعزوبة، إذا كنت مبدعاً فإن نفس الطاقة التي تجري من خلال الجنس ستتحول إلى إبداع، وعندها تنسى الطاقة الجنسية بشكل كامل، ولست بحاجة لأي مجهود لتنسى ذلك، مستحيل أن تنسى شيئاً ما عبر الجهد، لأن الجهد ذاته يجعلك تتذكر، فلا مجال لمحاولة تناسي أي شيء، لأنه عمل عديم الجدوى.

لذا أولئك الذين يدفعون أنفسهم ليصبحوا متبتلين عازبين، يصبحون ببساطة بعقلية فاسدة آثمة، الجنس يسيطر على العقل، كل شيء يتجه عبر العقل وليس عبر الجسد، وذلك

الأمر سيء جداً فالعقل يصبح مجنوناً بالكامل.
إن أي إبداع يساعد على تلاشي الجنس، تقول (التانترا) إذا تحركت عبر التأمل سيختفي الجنس بشكل كامل، فكامل الطاقة تُمتص بالمركز الأعلى، والجسم يملك مراكز متعددة، الجنس هو المركز الأدنى، والمرء يعيش بالمركز الأدنى، ويحتاج لطاقة أكبر ليتحرك للأعلى، التحرك إلى مراكز أعلى يعني أن تزهر وتتفتح، عندما تصل نفس الطاقة إلى القلب، تصبح حباً، وعندما تذهب نفس الطاقة للأعلى تزهر تجربة جديدة ذات أبعاد واتجاهات جديدة، وعندما تصل الطاقة إلى أعلى قمة بالجسد، تصل إلى المركز الذي تدعوه التانترا "سهاسرار" الشاكرا الأخيرة بأعلى الرأس.
الجنس يعتبر المركز الأدنى أما (السهاسرار) فهي المركز الأعلى والأرقى، وبين هذين المركزين تتحرك طاقة الجنس، يمكن أن تصل إلى مركز الجنس لتصبح سبباً للإنجاب، ويمكن أن تذهب إلى (السهاسرار) تذهب من الرأس إلى الكون العظيم، لتحصل على ولادة جديدة لنفسك، إنها أيضاً إعادة إنتاج، ولكنها ليست بيولوجية، عندها هي إعادة إنتاج للروح، عندها تولد من جديد، بالهند اعتدنا تسمية (دويج) وهي تعني "أن للشخص ولادتين" الآن حصل لنفسه على الولادة

الجديدة، فالطاقة ذاتها تحركت للأعلى.

(التانترا) لا تعرف القمع والكبت، تعلمنا تقنيات للتطور والترقي، لذا تتكلم كثيراً عن الجسد فهو مطلوب، يجب تفهم الجسد، ويمكن أن تبدأ حصراً من الموضع الذي أنت به.

السؤال الثالث: **قلت أن الحب يمنحنا الحرية، ولكن بشكل اعتيادي يصبح الحب ارتباطاً، وعوضاً عن الحرية يقيدنا أكثر، لذا اخبرنا شيئاً عن الارتباط والحرية؟**

الحب يصبح ارتباطاً لأنه لا وجود للحب، إنه مجرد تسلية، تخدع نفسك حقيقة بما يسمى بالارتباط، أما الحب فيستخدم كلعبة فقط، عندما تقع بالحب عاجلاً أم آجلاً ستكتشف أنك أصبحت أداة، وعندها تبدأ المعاناة، ولكن لماذا يحدث هذا؟

جاءني شخص منذ يومين فقط وقال إنه يشعر بالذنب، وقال: "أنا أحببت امرأة، ولكنها ماتت وأخذتُ بالنواح والبكاء، ولكن فجأة أصبحت واعياً للحرية اليقينية بباطني، وكأنني تخلصت من عبء ثقيل، شعرت بالتنفس العميق، وكأنني حصلت على الحرية".

بتلك اللحظة أصبح واعياً للطبقة الثانية من المشاعر، خارجياً كان يبكي وينوح ويقول: "لا أستطيع العيش بدونها، فالحياة

أصبحت مساوية للموت ومستحيلة"، ويقول أيضاً: "أصبحت واعياً لمشاعري جيداً وشعرت بالحرية". الطبقة الثالثة هي سبب الشعور بالذنب والخطيئة، لقد خاطبته تلك الطبقة، ماذا حدث معك فالجسد الميت ممدد هناك وأنت لم تعد تشعر به، فشعر بالذنب والألم.

قال: "ساعدني، ماذا حصل لعقلي، هل أنا خائن؟"

لم يحدث شيء ولا وجود للخيانة، عندما يصبح الحب ارتباطاً، يصبح حملاً ثقيلاً، وهنا يجب أن نتفهم التالي، إذا أصبح الحب ارتباطاً فإنك تنخدع إن كان هذا حباً، أنت تُسلي نفسك باعتقادك أنه حب، حقيقة أنت بحاجة للارتباط والمودة، وإذا نظرت عميقاً ستجد أنك حقيقة ترغب أن تصبح خادماً مستعبداً.

هناك خوف من الحرية، وكل شخص يرغب أن يكون مستعبداً، ولا أحد يملك الشجاعة ليكون متحرراً حقيقياً، لأنك عندما تكون متحرراً حقيقياً تكون منعزلاً لوحدك، فقط عندها يمكنك التحرر. ولا أحد يملك الشجاعة الكافية ليكون وحيداً، أنت بحاجة لشخص آخر، لأنك تخاف الوحدة والعزلة، حيث تضجر من نفسك، عندما تكون وحيداً كل شيء يبدو عديم المعنى، مع الآخر تكون منشغلاً، وتبدع

معاني اصطناعية حول نفسك.

لا يمكنك أن تحيا من أجل نفسك، تبدأ بالعيش من أجل الآخر، ونفس الحالة تحدث عند الآخر، فلا يستطيع أن يعيش بمفرده أيضاً، لذا فإن الخوف من الوحدة خلق علاقة بين شخصين يعتقدان بالحب، ولكن حبهما مجرد تسلية ناتجة عن الخوف.

ولكنهما بالعمق يبحثان عن الارتباط فقط، والعبودية أيضاً، وعندما تحدث رغبتك، فهي واحدة من أكثر الأمور خيبة للأمل بالعالم، عاجلاً أم آجلاً ستختفي هذه التسلية، عندما تنجز المهمة تتضح الأمور، عندما تصبح زوجاً أو زوجة، يستعبد بعضكم بعضاً، عندما يحدث الزواج سيختفي الحب ويتلاشى، لأن الحب مجرد وهم عند شخصين يرغبان باستعباد بعضهما.

لا يمكن أن تسأل حالاً عن الاستعباد، وهذا أيضاً مخزٍ ومذلّ، فأنت لا تقول: "أنا عبد لك ولا أستطيع العيش بدونك". ولكن المعنى هكذا، وعندما يختفي الحب ستشعر بالعبودية، وعندها تبدأ الصراع للحصول على الحرية.

تذكر هذه إنها واحدة من المتناقضات العقلية، مهما كان مبتغاك ستشعر بالملل والضجر منه، أنت تعمل حتى لا تدخل

عالم العزلة والوحدة. فالوحدة هي استعباد بالنسبة لك، أنت تتوق إلى الحرية، والأشخاص المتحررون يتوقون للاستعباد، العقل يجري كما البندول، من الحد الأقصى إلى الآخر، فالحب لا يمكن أن يغدو ارتباطاً.

أنت تطلب الارتباط والمودة، والحب هو الطُعم (للحصول على الصيد) وعندما تحصل على الطريدة، ترمي الطُعم خارجاً، تذكر عندما تقوم بأي عمل، اذهب عميقاً للباطن، لتجد السبب الأساسي. فإذا كان هناك حب حقيقي لن يصبح ارتباطاً على الإطلاق، ولكن ما هي آلية تحول الحب إلى ارتباط؟ باللحظة التي تقول لمحبوبك: "لا يجب أن تحب أحداً سواي" تكون قد بدأت بالتملك، وبلحظة تملكك لشخص ما ستحتقره بعمق، لأنك جعلت منه شيئاً ما.

عندما أتملك شخصاً ما لم يعد شخصاً حينها، أصبح أداة كما لو أنه شيء من الأثاث بالمنزل، يمكن استخدامه فقط، فأنت مُلكي ولن أسمح لأحد أن يقترب منك، إنها صفقة، فأنا امتلكتك وأصبحت شيئاً غير مسموح لأحد أن يستخدمك، كِلا الشريكين يشعران بحدود الاستعباد، فأنا قمت بجعلك عبداً لي، وأنت بدورك أيضاً تستعبدني.

عندها يبدأ الصراع، فأنا أطلب الحرية وما زال من هو ممتلك

لي وأنا ممتلك له، وهذا يخلق صراعاً عميقاً.

فالتملك يجب أن لا يكون موجوداً بين الشريكين البتة، يجب أن نبقى مستقلين، ونتحرك باستقلالية، وبوعي كلي بلا خوف وبلا رقيب.

يمكن أن نجتمع معاً، ويمكن أن نندمج معاً ولكن بدون تملك، عندها لا مكان للاستعباد، وعندها لا مكان للارتباط أيضاً، الارتباط واحدة من الأشياء البشعة جداً، وذلك ليس دينياً وحسب، وإنما أيضاً من جهة تقنية أيضاً، فعندما يكون الارتباط تضيع العزلة والوحدة، تفقد كل شيء باستثناء أن يكون هناك شخص ما معك، ولكنك فقدت نفسك وخسرت كل شيء.

ولكن الحيلة هناك أنك تحاول أن تكون مستقلاً وبنفس الوقت ممتلكاً لشخص آخر. وهو يقوم بذات العمل. لذا لا تتملك إذا رغبت أن لا يتملكك أحد، كن عادلاً مع الآخر قبل أن تطلب العدل لنفسك، لا تقم بجعل أحداً ما كعبد أو كشيء ما، بطريقة أخرى ستصبح أنت عبداً أو شيئاً ما ليس له قيمة.

لذا نُسمي المعلمين عبيداً لعبوديتهم، لن تستطيع أن تصبح سيداً بدون أن تصبح عبداً هذا مستحيل. فقط تصبح سيداً

عندما لا يكون أحد مستعبداً لك، وهنا يظهر التناقض، كيف يمكن أن تكون سيداً بدون عبيد؟ ما هذه السيادة إذاً؟ فقط عندها تصبح سيداً لأنك لست مُستعبداً لأحد وبنفس الوقت لن يتمكن أحد من استعبادك إطلاقاً.

الحب متحرر، ولكي تصبح حراً، يعني أساساً أن عليك الوصول عميقاً لتفهم نفسك بصدق وشفافية، يمكن أن تتشارك مع شخص آخر ولكنك لست تابعاً، فأنا أشارك الشخص الآخر حُبي وأشاركه غبطتي وسعادتي، وأشاركه الصمت، لا يوجد إلا المشاركة ولا مكان للتبعية، إذا لم يكن هناك أحد، سأبقى مجرد سعادة، مجرد غبطة، وإذا وجد شخص آخر أمر جيد ويمكن المشاركة فقط.

عندما تصل إلى وعيك الباطني، عندها فقط لن يصبح حبك ارتباطاً، إذا لم تتعرف إلى مركزك الباطني العميق، سيذهب الحب باتجاه الارتباط، فإذا تعرفت على مركزك الباطني سيصبح الحب العبادة والإخلاص، ولكن هنا تصبح أنت حباً فقط، بدون وجود للأنا مطلقاً. كان (بوذا) يمر عبر قرية، جاء شاب إليه وقال: "علمني شيئاً ما، كيف يمكنني أن أخدم الآخرين؟" ضحك (بوذا) وقال: "أولاً كُن، انسَ الآخرين، أولاً كُن نفسك، ومن ثم كل شيء سيتبع".

عندما تقول: "حبي لشخص ما يصبح ارتباطاً"، إن من يقول ذلك لست أنت - أنت لست الفاعل، نقطة الوعي العميقة مفقودة هنا، فكل ما تقوم به يذهب بشكل خاطئ، أولاً كن ذاتك، كن نفسك، ومن ثم يمكن أن تشارك بنيتك الجوهرية، وهذا التشارك هو الحب الحقيقي، قبل ذلك مهما كان عملك سيغدو ارتباطاً فقط، وبالنهاية إذا تصارعت مع الارتباط ستأخذ منحى آخر من الخطأ، وتبقى ضمن ذات الدائرة.

يمكن أن تتصارع، كثير من الناسكين والرهبان والسنياسن يفعلون ذلك، يشعرون بالارتباط بمنازلهم، والمودة لأطفالهم، لزوجاتهم، ولممتلكاتهم ولكنهم يشعرون أنهم بزنزانة مخيفة، يقومون بالهرب، تاركين منازلهم وعائلاتهم وكل ما يملكون، يصبحون كالمتسولين بالغابات، يذهب المرء برحلة الوحدة والعزلة، اذهب وتعرف عليهم، أضحوا مرتبطين لاستسلامهم الجديد.

قمت بزيارة لعدة أيام لصديق أصبح ناسكاً يعيش أسفل شجرة بالغابة، وكان هناك عدد من المتقشفين هناك، وفي إحدى الأيام بينما كنت جالساً أسفل شجرة، قدم مُريد جديد، وذهب إلى النهر ليستحم فجلس أحد السنياسن يتأمل تحت

الشجرة التي كان المُريد جالساً أسفلها.

عاد الرجل من النهر وقام بدفع الشخص المتأمل بغضب وقال: "إنها شجرتي، اذهب وابحث عن مكان آخر، لا أحد يمكنه الجلوس هنا!"، فذلك الشخص الذي غادر منزله وعائلته وزوجته، أصبحت الآن الشجرة أحدى ممتلكاته، لا يمكن لأحد التأمل أسفل شجرته!.

ليس بإمكانك الهروب بسهولة من الارتباط، إنها تأخذ أشكالاً جديدة، مظاهر جديدة، وستنخدع بها، ولكنها موجودة هناك بالعمق، لذا لا تتصارع مع الارتباط، حاول أن تتفهم لماذا هذه الفكرة هناك، وعندها تتعرف على السبب العميق، لماذا يوجد التملك والارتباط؟ لأن الأنا هناك.

بداخلك تكمن نفسك، إنها مغيبة بالكامل، لذا تحاول التعلق بأي شيء لتشعر بالأمان، أنت لست متجذراً، تحاول أن تمد جذوراً عبر أي شيء. عندما تمتد جذورك إلى نفسك، عندما تتعرف على ذاتك الحقيقية، على الجوهرة التي بالداخل، عندما تعرف من تكون. وتتعرف على الوعي الذي يكمن بالداخل، عندها لن تتعلق بأي شخص.

هذا لا يعني أنك لن تحب، حقيقةً "فقط عندها يمكنك أن تحب"، عندها فقط تصبح المشاركة ممكنة، وبدون أية

شروط، بدون استثناءات، أنت تشارك ببساطة لأنك غزير وتفيض بالبركة، لديك فائض متدفق دائماً، هذا التدفق من خلال نفسك الممتلئة بالحب، عندما يصبح هذا التدفق فيضاناً سيملأ الكون الهائل، وحبك سيلامس النجوم، وسيغمر حبك الأرض، والكون الواسع سيشعر بحبك، عندها يكون حبك هو العبادة والإخلاص والتفاني.

"ثلاثة تقنيات للرؤية"

6- العينان مغلقتان، انظر إلى بنيتك الباطنية بالتفصيل، هذا يُظهر طبيعتك الحقيقية.

7- انظر إلى إناء الطبخ، بدون أن تنظر إلى اتجاهاته أو إلى مادته، بعدة دقائق تصبح واعياً.

8- انظر كما لو أنها المرة الأولى لشخص جميل، أو لغرض عادي.

تتعلق هذه التقنيات بعملية الرؤية أو الإبصار، يجب أن نتفهم بعض النواحي حول العين قبل الشروع بالتقنيات، لأن هذه التقنيات السبعة تعتمد عليها، أولاً العين هي الجزء اللاجسدي من الجسم الإنساني، الجزء الأقل تعلقاً بالجسد، العين عبارة عن مادة، وبشكل متناسق هي غير مادية أيضاً، العين هي نقطة الالتقاء بينك وبين الجسد، لا يوجد مكان آخر بالجسد يحدث هذا الالتقاء عبره بهذا العمق، النقطة الجوهرية بالعينين تكون قريباً جداً للجسد والجسد قريب جداً منك، لذا يمكن استخدام العينين للرحلة الباطنية، إن وثبة واحدة من العين يمكن أن تصل بك إلى المصدر، هذا ليس مستحيلاً عبر القلب، أو عبر اليد، أو أي مكان آخر بالجسد، ولكن الطريق أكثر صعوبة وأشد قسوة، من خلال العينين خطوة

واحدة كافية لتدخل داخل نفسك، لذا نجد أن العينين تم استخدامهما بشكل مستمر من خلال اليوغا الدينية ومن خلال التانترا العملية.

السبب الرئيسي هو أنك قريب منها، لذلك إذا كنت تعلم كيف تنظر إلى عيون شخص ما يمكن أن تنظر إلى أعماقه، هو هناك، ليس بمكان آخر - إنه بالداخل - إذا تمكنت من النظر بعينيه ستجده هناك. إن النظر بعيون شخص ما فن صعب، تصبح قادراً على ذلك فقط عندما تثب من خلال عينيك إلى باطنك العميق، وبطريقة أخرى لا يمكنك الرؤية، إذا لم تتمكن من رؤية الباطن أبعد من عيناك، لن تتمكن من النظر بعيون الآخرين، ولكن إذا علمت كيف تنظر بالعينين، يمكن أن تصل أعماق أي شخص.

ولهذا السبب أنك عندما تكون في حالة الحب فقط يمكن أن تنظر مباشرة وتحدق بعيون شخص آخر، وبخلاف ذلك ،إذا حدقت بعيون شخص ما سيشعر بالانزعاج، وكأنك تتعدى حدودك آنذاك، إنها تجاوز له، يمكن أن تنظر إلى الجسم بلا تعدٍّ، ولكن بلحظة أن تحدق بعيون أحدهم، فأنت تتعدى خصوصيته، أنت تتجاوز حريته الشخصية، أنت تقحمه بدون أية دعوى، لذلك يوجد حدود وضوابط، على الأكثر يمكن

أن يكون مقبولاً النظر لغاية ثلاثة ثواني، فالحدود يمكن قياسها والشعور بها، فقط النظرة العرضية مسموحة وبعدها يجب أن تُحرك عينيك، وإلا سيشعر بالإحراج وبانتهاك حرمته، لأنك يمكن أن تلمح باطنه الخفي، وهذا غير مسموح بطبيعة الحال.

فقط بالحب العميق يمكن أن تنظر عميقاً بعيون محبوبك أو محبوبتك، لأن الحب يعني أنك الآن لا ترغب بالمحافظة على أية أسرار. أنت الآن كتاب مفتوح للآخر والآخر دائماً مرحب بك لتُقحم نفسك به ويُقحم نفسه بك أيضاً. عندما ينظر المحبون بعيون بعضهم، هناك لقاء روحي، هو لقاء ليس له علاقة بالجسد، لذا الشيء الثاني الذي يجب أن تتذكره - عقلك ووعيك وروحك.. مهما كان ما بالباطن يمكن أن يُلمح أو يُكشف من خلال العينين.

لذا نجد الشخص الأعمى يملك وجهاً ميتاً، ليس بسبب افتقاره إلى العينين فحسب، العيون هي نور الوجه، هي استنارة الوجه، إنها تمنحك الحياة الباطنية، عندما تفتقر إليها تفتقد زخم الحياة، فالرجل الأعمى حقيقة منغلق، إذا أعطيته السر، سيحافظ عليه، من الصعب أن تحكم عليه فيما إذا كان سراً أم لا، على سبيل المثال، أنت تسافر بالقطار بدون تذكرة،

عيناك تذهب باتجاه يظهر من خلالها أنك لا تحمل تذكرة، إنه سر، لا أحد يعلم ذلك، لكن عيناك لهما نظرة مختلفة، فأنت تنظر إلى الآخرين الذين يركبون القطار بنظرة ذات نوعية مختلفة. إذا فهم أحدهم ما تعنيه هذه النظرة سيعي أنك لا تحمل تذكرة، فالنظرة مختلفة عندما تحمل التذكرة.

لذا إذا كنت تخبئ سراً ما، فعيونك ستكشفُ السر، والتحكم بالعيون أمر صعب للغاية، لذا لا يستطيع المرء أن يغدو محققاً عظيماً بدون أن يتمرن على فهم نظرة العيون والتحقق منها، يتمرن على أن لا تُظهر العيون السر بل على العكس تكشف الجانب الآخر، فإذا صعد بالقطار بدون تذكرة يجب أن يُظهر النظرة الواثقة التي تُظهر الأمور طبيعية وكأنه يحمل التذكرة.

إنها عملية صعبة لأن العينين لا يمكن تطويعها بما تشاء. الآن الكثير من الاختبارات أُنجزت على العينين، أحد البارامشاريا - العزاب، يقول أنه غير مفتون بالنساء إطلاقاً، ولكن عيناه فضحت كل شيء، كان يخبئ ولعه، دخلت امرأة جميلة المكان، لم ينظر إليها مباشرة، ولكن عيناه كشفته حتى لو لم ينظر، حيث بدأ الجهد، وبدأ الكبت ضمن مشاعر لطيفة، والعينان أظهرت ذلك، وليس ذلك فحسب، سطح العين

تمدد، عندما دخلت المرأة، بؤبؤ العين تمدد مباشرة، ليسمح بحيز أكبر لرؤية المرأة الجميلة، ولا يمكنك أن تفعل شيئاً حول ذلك، لأن تمدد البؤبؤ ليس عملاً إرادياً أو طوعياً، من المستحيل أن تتحكم به، لذا فالشيء الثاني تذكر أن عينيك هما البوابة لأسرارك، إذا رغب أحد بالدخول إلى عالم أسرارك، فإن عينيك هما الباب.

إذا كنت تعلم كيف تحل الشيفرة الخاصة بهما، ستصبح العيون طوعية، منفتحة، فإذا أردت أن تدخل إلى عالم أسرارك، إلى باطن حياتك عليك مرة أخرى أن تستخدم ذات القفل وذات المفتاح. عليك أن تعمل على العينين، فقط عندها يمكن أن تدخل إلى الأعماق.

ثالثاً: العينان سائلتان جداً، تتحركان بحركة ثابتة، ولكل حركة تناغمها الخاص، لها نظامها الخاص وآليتها الخاصة، العينان لا تتحركان عشوائياً، لهما تناغم (إيقاع) حركة خاص، وهذا الإيقاع يُظهر عدة أشياء، إن كنت تفكر بالجنس من خلال العقل، فالعينان ستتحركان بشكل مختلف - بإيقاع مختلف - فقط بنظرة إلى العينين وطريقة حركتها يستطيع المرء أن يحدد النمط الذهني الذي يشغلك بالداخل، عندما تشعر بالجوع وتفكر بالطعام بالباطن،

تتحرك العينان بشكل مختلف.

لذا حتى الحلم يمكن اختراقه، فحركة العينان يمكن تسجيلها بينما أنت نائم، وتذكر حتى بالحلم فالعينان تسلكان ذات الاتجاه، إذا شاهدت امرأة جميلة بالحلم، يمكن أن تحكم من خلال حركة العين، الآن هناك أداة لتسجيل حركة العينين، تدعى R-E-M – Rapid Eye Movements وتعني حركة العين السريعة، ويمكن تسجيلها بخط بياني، إذا كنت نائماً طوال الليل، فإن حركة العينين يمكن تسجيلها باستمرار، ويُظهر الخط البياني حالة الحلم من حالة عدم وجود أحلام، لأنك عندما لا تحلم تتوقف العين وتصبح ثابتة.

عندما تكون بالحلم تتحرك العيون، وهي نفس الحركة عندما تشاهد شيئاً ما على شاشة العرض، وكأنك تشاهد فيلماً، وتتحرك العيون بذات الطريقة. في الحلم عيناك تتحركان، فهما تتبعان الحركة بالفيلم، بالنسبة للعينين لا وجود للفرق بين المشاهدة بالواقع أو بالحلم.

لذا فإن جهاز التسجيل يسجل كم من الوقت حلمت بالليل وكم من الوقت لم تحلم أثناء النوم، فالعين تتوقف عن الحركة عند توقف الأحلام، يقول كثيرون أنهم لا يحلمون

نهائياً، حقيقة لديهم ذاكرة مُغيبة تماماً، إنهم فقط لا يتذكرون، هم يحلمون أثناء النوم بكامل الوقت، ولكنهم غير قادرين على التذكر، ليس لديهم ذاكرة حسنة، بالصباح يقول أنا لا أحلم، لذا لا تصدق ذلك.

لماذا تتحرك العينان أثناء الحلم، ولماذا لا تتحرك عندما لا يوجد حلم؟ العين تتحرك بشكل مترافق مع عملية التفكير، إذا كان الفكر هناك، ستتحرك العين، إذا لم يكن هناك أية أفكار ستتوقف العين، حيث لا ضرورة لحركتها. لذا تذكر النقطة الثالثة أيضاً: تترافق حركة العين مع التفكير على نحو متصل، لذا إذا توقفت العينان وتوقفت حركتها، ستتوقف عملية التفكير برمتها حالاً، أو إذا توقفت عملية التفكير ستتوقف العين أوتوماتيكياً.

بالإضافة إلى النقطة التالية، رابعاً؛ تتحرك العيون بشكل دائم بين شيء وآخر، من أ إلى ب ومن ب إلى ج، إنها تستمر بالحركة، فالتحرك هو طبيعتها، إنها فقط كتدفق النهر، الحركة هي طبيعتها، وبسبب الحركة تأخذ حيويتها، فالحركة هي حياتها.

يمكنك توقيف العينين بنقطة محددة، أو عن طريق شيء محدد، ولا تدعها تتحرك البتة، ولكن الحركة هي طبيعتهما، لن تتمكن من توقيف الحركة، ولكن يمكن

توقيف العينين، تفهم الاختلاف، يمكن توقيف العينين بنقطة محددة ثابتة - نقطة ثابتة على الحائط مثلاً - يمكن أن تبدأ بنقطة، يمكن أن توقف العينين، ولكن الحركة هي طبيعتها، لذا يمكن أن لا تتحرك من أ إلى ب لأنك ثبتها إجباريا بالنقطة أ عندها تحدث ظاهرة غريبة جداً.

الحركة ترغب أن تتجه لها، فهي طبيعتها، إذا لم تسمح للحركة إطلاقاً، ستتجه الحركة من الخارج إلى الداخل، عوضاً عن الحركة الخارجية بين الأشياء تحدث الحركة ذاتها بالداخل (الباطن). إن العيون بحاجة للحركة فهي طبيعتها، لذا فإن هناك احتمالين للحركة أحدهما للخارج من أ إلى ب وهي تحدث طبيعياً، والاحتمال الآخر الذي يخصّ التانترا واليوغا - حيث تتوقف الحركة بين الأشياء الخارجية، عندها تقفز العيون من الجزء الخارجي إلى الوعي الباطني، فتحدث الحركة باتجاه الباطن، عندها من السهل فهم هذه التقنيات:

التقنية الأولى: **العينان مغلقتان، انظر إلى بنيتك الباطنية بالتفصيل، هذا يُظهر طبيعتك الحقيقية.**

العينان مغلقتان.. أغلق عينيك ولكن الإغلاق العادي ليس كافياً، الإغلاق الكلي يعني أن تغلق عينيك وأن تتوقف

الحركة، بطريقة أخرى تستمر العين برؤية بعض الأشياء الخارجية، حتى مع إغلاق العينين تستمر الرؤية أو تخيل الأشياء، الأشياء الحقيقة غير موجودة، ولكن التخيل، الأفكار، والذاكرة، يبدؤون بالتدفق، إنهم أيضاً من الخارج، لذا فإن عينيك لن تغلق كلياً، الإغلاق الكامل يعني أن لا ترى شيئاً البتة بالخارج ولا بالداخل - يعني توقف الذاكرة والأفكار.

تفهم الفارق، يمكن أن تغلق عينيك، إنها سهلة، كل شخص يمكنه إغلاقها بأي لحظة، بالليل تغلق عينيك ولكنك لا تكتشف طبيعتك الباطنية، أغلق عينيك حتى لا يبقى شيئاً لتراه - لا الأشياء بالخارج ولا التخيلات بالداخل، وكأنك بظلام تام - كأنك فجأة أصابك العمى، لست أعمى بالنسبة للقسم الخارجي فقط، بل للتخيلات الداخلية أيضاً - أنت أعمى بالنسبة للواقع والأحلام أيضاً.

عندما يجربها المرء، يحتاج إلى فترة طويلة، لا يمكن عملها فجأة، ستحتاج إلى تدريب طويل، أغلق عينيك، ستشعر بأي وقت أنها سهلة، ومن ثم يجب أن تتوقف داخلياً، كامل حركة العينين يجب أن تتوقف. غير مسموح بأي حركة، اشعر أن العينين متوقفتين بالكامل وكأنهما حجر، واستمر

بهذا "التحجر" لا تقم بأي عمل فقط ابقَ هناك - العينين على هذه الحالة - فجأة يوماً ما ستعي أنك تنظر إلى باطن نفسك.

يمكن أن تذهب خارج هذا البناء، تحرك حول البناء وانظر بهذه الأثناء، ولكنها نظرة من الخارج، فإذا دخلت وشاهدت الغرف من الداخل، تشاهد محتوى البناء من الداخل، عندما تشاهده من الخارج ترى الجدران الخارجية، أما من الداخل تشاهد ذات الجدران ولكنها القسم الداخلي للبناء.

عليك بمشاهدة جسدك من الخارج، يمكنك مشاهدته بمرآة أو مشاهدة يدك مباشرة من الخارج، ولكنك لا تعلم باطن الجسد، لم تدخل إلى داخل نفسك مسبقاً، لم تكن بمركز جسدك أو بكينونتك الأساسية من قبل، انظر حوله لتعلم ما هو بالداخل.

هذه التقنية نافعة جداً لتأخذ نظرة عن الداخل، ولتحويل كامل وعيك الباطني - بنيتك بالكامل، لأنه إذا تمكنت من أخذ نظرة من الداخل، حالاً تصبح مختلفاً عن العالم، هذا التماهي المزيف "أنا الجسد" فقط لأنك تنظر إلى الجسد من الخارج.

إذا تمكنت أن تنظر من الداخل، الرائي أصبح مختلفاً، وعندها يمكنك أن تحرك وعيك بداخل الجسم من أسفل

القدم إلى الرأس، يمكنك أن تتجول بداخل الجسم، باللحظة التي تستطيع أن تنظر داخل الجسد وتتحرك هناك، عندها ليس صعباً أن تذهب كلياً للخارج.

بلحظة معرفتك كيف تتحرك داخلاً، بهذه اللحظة ستعلم أنك منفصل عن جسدك، أنت عندها متحرر من أعظم عبودية عرفتها، الآن لا مكان للجاذبية لتشدك، ليس لديك قيود، الآن أنت حرية بالمطلق، يمكنك أن تخرج من جسدك، ويمكنك العودة إليه ، فالجسد أصبح فقط مكاناً للإقامة.

أغلق عينيك، انظر إلى بنيتك الداخلية بشكل تفصيلي من فرع إلى آخر، تحرك بالباطن، اذهب إلى أصبع قدمك، انسَ كامل الجسد، تحرك إلى أصبع القدم (الإبهام) ابقَ هناك وخذ نظرة، ثم تحرك من خلال الرجل، اتجه إلى الأعلى، اذهب إلى كافة الفروع، عندها ستحدث أشياء كثيرة.

عندها يصبح جسدك كما لو أنه عربة حساسة، لم تكن تتخيل ذلك من قبل، عندها إذا لامست شخصاً ما، يمكن أن تتحرك بواسطة يدك بشكل كلي ويمكنك أن تتحول كلياً، هذا ما أعنيه بلمسة المعلم، يمكنه التحرك إلى أية فرع (قسم) بالكامل، وعندها يمكن أن يتمركز هناك. إذا تمكنت من الذهاب إلى أي قسم من جسدك بالكامل، هذا القسم

سيصبح حياً، تنبعث فيه الحيوية بحيث لا يمكنك تخيل ماذا حدث لهذا القسم، ثم يمكنك الذهاب إلى العينين كلياً، إذا ذهبت كلياً للعينين ونظرت بعيون شخص آخر، ستخترق كينونته، ستذهب إلى الأعماق.

المحللون النفسيون الآن يحاولون الذهاب إلى الأعماق بواسطة التحليل النفسي، ويستغرقون عدة سنوات بجهودهم، إنه محض إضاعة للوقت، فالحياة قصيرة جداً حتى نستغرق عدة سنوات بتحليل العقل، إنه هراء، إضافة إلى عدم وجود الثقة فيما إذا كان التحليل كاملاً أم لا، فأنت تلتمس دربك بالظلام الحالك.

الاقتراب الشرقي من خلال العيون، لا ضرورة مطلقاً لتحاليل شخصية تستمر عدة أعوام، العمل يمكن إنجازه بالدخول الكلي من خلال العينين، تلامس أعماق العقل، ويمكن أن تعلم جوانب كثيرة عنه لم يكن المرء واعياً لها.

يملك المعلم أشياء كثيرة ليعمل بها، إحدى الأشياء الرئيسية هي هذه: أنه يُحللك بالكامل، يذهب عميقاً بداخلك، يذهب عميقاً بمملكتك المظلمة التي هي مجهولة تماماً بالنسبة لك، فإذا قال أن شيئاً ما مُخبأ بداخلك، سوف لن تصدقه، كيف يمكن أن تصدق ذلك؟ أنت غير واعٍ لذلك، أنت تعلم جزءاً

واحداً من العقل فقط، جزء صغير جداً، فقط الطبقة الأولى - الطبقة السطحية، خلف هذه الطبقة هناك تسع طبقات مخبأة، والتي تكون مجهولة بالنسبة لك، ولكن من خلال العينين يمكنك اختراقها.

أغلق عينيك، **انظر إلى بنيتك الباطنية بالتفصيل**.

أولاً القسم الخارجي من التقنية هو أن تنظر من خلال الباطن إلى الجسد - من خلال مركزك الباطني، قف هناك وقم بنظرة، ستشعر أنك منفصل عن جسدك، لأن الرائي لم يكن هناك من قبل. العارف مختلف عن الشيء تماماً.

إذا تمكنت من رؤية جسدك من الداخل، عندها لا يمكن أن تسقط بالوهم، عندها أنت لست الجسد، ستبقى مختلفاً كلياً عنه، بداخله ولكنك لست الجسد، إنه القسم الأول. عندها يمكنك التحرك بحرية، المرء هنا متحرّر من الجسد وغير متماهٍ معه إطلاقاً، ويتحرك بحرية، عندها يمكن التحرك إلى داخل العقل، هذه الطبقات العميقة التسعة التي هي بالباطن باللاوعي يمكن الآن أن تدخلها.

هناك كهف باطني عميق بالعقل، إذا دخلت هذا الكهف العقلي، ستنفصل عن العقل أيضاً، عندها سترى أن العقل هو عبارة عن شيء (أداة) يمكن أن تنظر إليه، وعند الدخول إلى

العقل، مرة أخرى أنت منفصل ومختلف، هذا الدخول إلى العقل ما يعنيه شيفا "**انظر إلى بنيتك الباطنية بالتفصيل**".

الجسد والعقل يجب اختراقهما والنظر إليهما من الباطن معاً، آنذاك أنت ببساطة مجرد شاهد، وهذا الشاهد لا مجال لاختراقه أبداً، إنه الصميم الأكثر عمقاً، إنه **أنت**، إن ما يمكن اختراقه وما يمكن أن تراه ليس **أنت**، عندما تصل إلى هذا الذي لا يمكن اختراقه، هذا الذي لا يمكن أن يتحرك، والذي لا يمكن أن تدركه، عندها فقط تصل إلى ذاتك الحقيقية، لا يمكن أن تشاهد مصدر المشاهدة، تذكر - أنه من السخافة، إذا تكلم أحد "تمكنت من رؤية الشاهد - هذه سخافة وحماقة".

النقطة الجوهرية أبعد من العقل، عندها أنت ببساطة، الآن لا يمكنك تقسيم حالتك الشخصية إلى اثنين، الشيء والسبب، السبب ببساطة هناك، فقط انتظر هناك، من الصعوبة المقارنة الذهنية لأن كافة التصنيفات العقلية تتحطم هنا.

بالنسبة للمنطق هناك صعوبة بالغة. (شاروك) أحد أكثر المفسرين لعلوم النفس بالعالم، يقول: "لا يمكن أن تعرف ذاتك (نفسك)" - لا وجود لعلم النفس - ولأنه لا وجود لمعرفة النفس، إذاً من أين يأتي الخبث والأذى؟

مهما كانت معارفك هي ليست الذات، العارف هو الذات وليست المعارف، لذا لا يمكن أن تتحدث بالمنطق أنك تعلم ذاتك، ذلك كلام غير منطقي، إذاً كيف يمكن أن تتعرف إلى ذاتك؟ من هو العارف وما هو موضوع المعرفة؟

المعارف تعني القاموس، التقسيم بين الشيء والسبب، بين العارف والمعلومات، يقول (شاروك): "إن كل أولئك الذين يدّعون معرفة ذواتهم كاذبون، معرفة الذات هو أمر مستحيل، فالذات لا يمكن أن تتحول إلى معلومات".

يقول (شاروك): "إذا لم تتمكن من فهم الذات، كيف يمكن أن تقول أن هناك ما نُسميه الذات(النفس)؟ هناك من لا يؤمن بوجود الذات مطلقاً، كل ما هو مجهول غير موجود". وهم مُحقون منطقياً، إذا كان المنطق أساسياً فهم على صواب. ولكنها أسرار ومجاهيل الحياة، فالمنطق هو البداية وليس النهاية، ستأتي اللحظة التي ينتهي عندها المنطق، فالحياة غير منطقية بالكامل، لذا تبدو المقارنة صعبة جداً. بمجرد أن تقتنع بما أعنيه عندها "لن يبقى إلا العارف فقط".

على سبيل المثال: إذا كان هناك مصباح بالغرفة، وتشاهد الكثير من الأشياء حولك، عندما نطفئ المصباح، هناك فقط الظلام ولا يمكن أن ترى شيئاً، عندما نُضيء المصباح هناك

الضوء ويمكنك مشاهدة كل شيء بالغرفة، ولكن هل يمكنك إدراك ماذا حدث؟ إذا لم يكن هناك أية أشياء إطلاقاً، هل يمكن أن تشاهد المصباح والضوء؟ لن تتمكن من رؤية شيء. لكي تتمكن من الرؤية يجب أن ينعكس الضوء عن شيء ما، يجب أن يرتطم بسطح ما، يجب على الأشعة أن تصل إلى شيء ما وتنعكس إلى العين، إذاً، أولاً أنت تشاهد الأشياء ومن ثم تستدل على الضوء، عندما تشعل المصباح لا ترى الضوء بالبداية، أولاً ستشاهد الأشياء، ومن خلال الأشياء تتعرف إلى ماهية الضوء.

يقول العلماء إذا لم يكن هناك أشياء لا يمكننا رؤية الضوء، انظر إلى السماء، إنها تبدو زرقاء مع أنها ليست كذلك، إنها حالة الأشعة الكونية، إنها تبدو زرقاء لأنه لا وجود للأشياء، هذه الأشعة لا يمكن أن تنعكس وتعود إلى العينين، إذا ذهبت إلى السماء حيث لا وجود للأشياء عندها سيكون هناك الظلام الدامس، بالطبع الأشعة ستمر بجانبك، ولكن لا وجود إلا للظلام. للحصول على الضوء يجب وجود بعض الأشياء هناك، (شاروك) يقول: إذا دخلت الباطن ووصلت نقطة حيث لا يوجد إلا الشاهد، لا شيء يمكن أن تشاهده إطلاقاً، كيف يمكن أن تعرف تلك الحالة؟ يجب وجود بعض الأشياء

لتشاهدها وهذا صحيح بالنسبة للمنطق والعلوم، حيث أن الحالة الوجودية ليست حقيقية بالنسبة لهم.

بالنسبة للذين تحركوا بالباطن إلى نقطة حيث لا شيء متبقٍّ إلا الوعي للكينونة الأساسية، أنت هناك ولكن لا شيء لتشاهده - لا وجود إلا للرائي - إنها الحالة السببية البسيطة بدون أية أشياء محيطة بها، باللحظة التي تصل إلى هذه النقطة، تصل الهدف النهائي من كينونتك، يمكن أن تسميها البداية أو النهاية أو كلاهما، وهذا ما ندعوه معرفة الذات.

لغوياً تبدو هكذا كلمة خاطئة، لا شيء يمكن قوله حول ذلك، اللغة تبدو عديمة المعاني عندما تدخل إلى دنياك - إلى عالمك. اللغة تأخذ معانيها عندما تكون بعالم الازدواجية - الثنائية، فاللغة جزء من عالم الثنائية، أما عندما تدخل عالماً منفرداً تصبح بلا قيمة، لذلك أولئك الذين عرفوا البقاء صامتين - أو إذا تكلموا بعُجالة استخدموا رموزاً - وليس كل ما يقولونه صحيح تماماً، فهم يعيشون بعالم الأحادية عالم اللاكلام.

يقول (لاوتزو): "كل ما يُقال لا يمكن أن يغدو صحيحاً، والحق هو ذلك الذي لا يُقال"، فالشخص الذي وصل الحقيقة يبقى صامتاً، بقي (لاوتزو) معظم حياته بدون أن يكتب شيئاً،

وكان يقول: "إذا تكلمت شيئاً فهو غير صحيح، لأنه لا يمكن أن نتكلم شيئاً عن عالم ليس فيه إلا الشخص الوحيد - عالم الأحادية".

العينان مغلقتان - انظر إلى بنيتك الباطنية بالتفصيل - الجسد والعقل معاً، إنهم يُظهرون طبيعتك الحقيقية، ترى جسدك وعقلك وبنيتك، وتذكر، الجسد والعقل ليسا شيئين بالأحرى أنت الاثنان العقل والجسد العقل الجزء اللطيف من الجسد، والجسد الجزء المادي من العقل.

لذا إذا أصبحت واعياً لبنية العقل - الجسد، إذا وعيت لبنيتك، تتحرر من هذه البنية، تتحرر من العربة، تصبح مختلفاً، وهذه المعرفة بأنك منفصل عن بنيتك هي التي تشكل طبيعتك الحقيقية، هي الحقيقة الخالدة، فالجسد سيموت ولكن الحقيقة لا تموت أبداً.

الجسد سيموت ويتغير، وسيموت مرات ومرات، ولكن الحقيقة الوجودية لا تموت، هي ذات طبيعة أبدية، لذا فإن الطبيعة الحقيقية الوجودية ليست الاسم ولا الشكل إنها أسمى وأبعد عن الأسماء والأوصاف.

إذاً كيف تقوم بهذه التقنية؟ تحتاج إلى الإغلاق الكامل للعينين، إذا جربتها، أغلق عينيك، ومن ثم أوقف الحركة،

اجعل عينيك كما لو أنها حجر، غير مسموح بأي حركة، فجأة وذات يوم وأنت تجرب هذه التقنية، ستتمكن بشكل فجائي من النظر إلى الباطن، العينان اللتان اعتادتا النظر إلى الخارج، ستتمكن من التوجه للداخل وستأخذ لمحة عن الباطن.

عندها لا صعوبة تذكر، فعندما يأخذ المرء لمحة عن الباطن، ستعلم ماذا تفعل وكيف تتحرك، فقط اللمحة الأولى صعبة، بعد ذلك لديك مقدرة خاصة، عندها ستصبح كما لو كانت حيلة - أي لحظة يمكن أن تغلق عينيك، أجعل العينين ثابتتين، ويمكنك الدخول إلى مملكتك - إلى عالمك.

كان (بوذا) يحتضر، آخر يوم بحياته، وقام بسؤال مريديه: هل لديكم أسئلة؟، كانوا يبكون وينوحون، ولكنه كرّر السؤال عدة مرات، فأجابوه: لا يوجد أسئلة، اعتاد (بوذا) أن يكرّر الجملة ذاتها عدة مرات، ولم يتوقف قبل أن يقوم أحدهم بالسؤال، كرر ذات السؤال عدة مرات.. فأجابه أحد مريديه: "لماذا تكرر السؤال ذاته عدة مرات؟"، فأجابه (بوذا): "لأن الإنسان غير واعٍ على الإطلاق، ربما لم يسمع أول مرة، وربما أضاع شيئاً بالمرة الثانية".

كرّر ذات السؤال كثيراً، إلى أن أجابه المريدون والمتنسكون:

"الآن نحن لا نريد أن نسأل شيئاً، لقد تكلمت كثيراً"، أغمض (بوذا) عينيه وقال: "إذا لم يكن هناك شيئاً لتسألوا عنه، وقبل حدوث الموت للجسد، سأتحرك منه، قبل أن يدخل الموت إلى الجسد سأكون قد خرجت كلياً منه".

أغلق عينيه وكانت عيناه قد أصبحتا ثابتتين تماماً، وبدأ بالتحرك، يُقال أن هناك أربعة أقسام لحركته الباطنية، أولاً أغلق عينيه، ثانياً العينان أصبحتا ثابتتين تماماً، حيث لا حركة إطلاقاً، ثالثاً نظر إلى جسده، رابعاً نظر إلى عقله.

إنها الرحلة بالكامل، قبل حصول الموت عاد إلى مركزه، إلى مصدره الأصلي، لذا فإن هذا الموت لا يُدعى موتاً، نحن ندعوه النيرفانا، أيضاً هناك تمييز نحن ندعوه النيرفانا - حالة التوقف - اللاموت. بشكل اعتيادي نحن نموت لأن الموت يحصل لنا، لم يحصل أبداً مع (بوذا)، قبل أن يأتي الموت، كان قد رجع إلى المصدر الأصلي.

يحدث الموت فقط للجسد الميت، ولكنه لم يكن هناك ليجده، لذا تقول التعاليم البوذية: "إنه لم يمت أبداً، الموت لم يلمسه إطلاقاً، كان يتبعه كما يتبع أي شخص، ولكنه لم يقع بشركه، لقد خدع الموت نفسه، وقف يضحك، وقف بعيداً، والموت كان فقط مع الجسد الميت.

التقنية نفسها، اعمل الأقسام الأربعة وتحرك، وعندما تعلم اللمحة الأولى، كامل العملية ستصبح سهلة جداً وبسيطة، وبكل لحظة يمكن أن تتحرك للداخل أو تتحرك للخارج، فقط كما تخرج من منزلك وتدخل إليه، تذهب خارجاً إذا شئت وتدخل إليه عندما تريد.

التقنية الثانية: **انظر إلى إناء الطبخ بدون أن تنظر إلى اتجاهاته أو إلى مادته، بعدة دقائق تصبح واعياً.**

انظر إلى أي شيء إناء الطبخ أو وعاء الشرب أو أي شيء يمكن أن يعمل، ولكن انظر بنوعية مختلفة، **انظر إلى إناء الطبخ بدون أن تنظر إلى اتجاهاته أو إلى مادته،** انظر من فوق (على) أي شيء، ولكن من خلال اشتراطين.. لا تنظر إلى الأقسام، انظر إلى الشيء بشكل كلي. بشكل اعتيادي نحن ننظر إلى الأقسام، ربما لا ننظر بوعي، ولكن ننظر إلى الأقسام. إذا نظرت إليك سأرى وجهك أولاً، ثم القامة ثانياً، ومن ثم كامل الجسم.

انظر إلى الشيء بشكل كلي، لا تقسمه إلى أجزاء، لماذا؟ لأنه عند تجزئة الشيء إلى أقسام ستمنح العين فرصة للحركة من قسم إلى آخر، انظر إلى الشيء بشكل كلي، يمكنك عملها. يمكنني أن أنظر إليك بطريقتين، يمكنني من هذا

الاتجاه ومن ثم أتحرك، يمكن أن أنظر إلى (أ) من ثم إلى (ب) ثم (ج) وأستمر بالحركة، عندما انظر بين هذه النقاط لا أكون حاضراً، أو ذو حضور هامشي، ولكنه غير متبلور، عندما أنظر إلى (أ) أغادر (ب) وعندما أصل (ج) تكون (أ) قد نُسيت تماماً.

يمكنني أن أنظر إلى الجموع هنا بهذه الطريقة، ولكن يمكن أن أنظر إلى الجماعة بتقسيمها بشكل زمر، كل قسم منفصل، مجموعها هي كامل الجماعة، حاول بها، أولاً انظر إلى الشيء وتحرك من جزء إلى آخر، وفجأة انظر إلى الشيء بشكل كلي، بدون تقسيمه، عندما تنظر إلى الشيء كلياً، فالعينان ليس بإمكانهما التحرك، بالأحرى لا تُمنح العيون أية فرصة للحركة، ولذلك كان هذا الاشتراط. انظر إلى الشيء كلياً، خذه بشكل كامل، وثانياً بدون رؤية المادة، إذا كان الإناء من الخشب، لا تنظر إلى الخشب، فقط شاهد الإناء بالشكل، لا تشاهد المادة إطلاقاً.

ربما يكون المعدن ذهباً، أو فضة، لا تنظر إلى المادة التي صُنع منها، فقط انظر إلى الشكل، أولاً أن تنظر بشكل كلي، ثانياً انظر إليه كشكل (كهيئة) وليس كمادة، لماذا؟ لأن المادة هي محتوى مادي، أما الشكل فهو محتوى روحي - غير

مادي، وأنت عندئذ تتحرك من المادي إلى اللامادي، ستكون نافعة جداً.

حاول بها، يمكن المحاولة مع أي شخص، رجل ما أو امرأة ما واقفة، انظر وخذ نظرة كلية إلى الرجل أو إلى المرأة، سيكون هناك إحساس غريب ببادئ الأمر لأنك غير معتاد على هذه الطريقة، ولكنها رائعة جداً بالنهاية، ثم لا تفكر فيما إذا كان الشخص جميلاً أم لا، أبيض أم أسود، رجل أم امرأة، لا تفكر مطلقاً، فقط انظر إلى الشكل.

انسَ شأن المادة وانظر فقط إلى الشكل، بعدة دقائق تصبح واعياً، اذهب لرؤية الشكل كلياً، لا تسمح للعينين بأي حركة، لا تفكر مطلقاً بالمادة، ماذا يحدث عندها؟

فجأة تصبح واعياً لنفسك، انظر إلى شيء ما، ستصبح واعياً لنفسك، لماذا؟ لأنه بالنسبة لعينيك لا يوجد احتمال أن تتحرك خارجياً، فالشكل تم أخذه بشكل كلي، لذا لا يمكنك التحرك إلى الأقسام، والمادة تلاشت بالكامل، فقط تم أخذ الشكل النقي كلياً، الآن لا يمكنك التفكير حول الذهب والفضة، ربما هناك أفكار كثيرة، ربما تفكر باستخدامها أو بشرائها، وربما فكرت بالسعر، كثيرة هي الأفكار ولكن الشكل النقي لم يخطر ببالك مطلقاً، بالشكل النقي

تتوقف عملية التفكير، حيث لا إمكانية للانتقال من قسم إلى آخر، لأنك أخذته كلياً.

ابقَ بالكلية وبالشكل، فجأة ستصبح واعياً لنفسك، لأنك الآن لن تتمكن من تحريك عينيك، مع أنهما ترغبان بالحركة، فهي طبيعتهما، لذا فإن نظرتك ستتجه باتجاهك، ستعود للخلف، ستعود إلى المنزل، وفجأة تصبح واعياً لنفسك، هذا التحول للوعي باتجاه نفسك هو لحظات الابتهاج الصوفي الأعمق على الإطلاق.

عندما للمرة الأولى تصبح واعياً لنفسك، فهي ذات جمالية عظيمة وتحمل بطياتها الغبطة والبركة التي لا يمكن مقارنتها مع أي شيء آخر تعرفت عليه من قبل، حقيقةً للمرة الأولى أصبحت نفسك وذاتك، للمرة الأولى تعرفت من **أنت**، لحظة لمعت وانكشفت كينونتك الجوهرية.

ولكن لماذا تحدث؟ ربما شاهدت بكتب الأطفال بشكل خاص، أو كتب العلاج النفسي، صورة لامرأة عجوز، وبذات السطور امرأة شابة جميلة مختبئة، هناك صورة واحدة ولكنها تحمل الهيئتين فالمرأة الشابة مخبأة بذات السطور، انظر إلى الصورة لا يمكنك أن تعي الاثنتين بذات الوقت، تصبح واعياً لواحدة منهما، إذا أصبحت مدركاً للمرأة العجوز لن تتمكن

من إدراك أين تختبئ المرأة الشابة، ولكن إذا حاولت أن تجدها، تصبح صعبة جداً، والجهد الزائد يصبح عبئاً ثقيلاً، لأنك أصبحت واعياً للمرأة العجوز ستصبح شيئاً ثابتاً بعيونك، فإذا حاولت البحث عن المرأة الشابة تصبح مستحيلة مع ثبات الصورة الأولى، عليك القيام بالتقنية التالية: فقط ابدأ من صورة المرأة العجوز، انسَ شأن المرأة الشابة بالكامل، حدق بهيئة المرأة العجوز، حدق فقط، فجأة ستختفي صورة المرأة العجوز، وعندها تصبح واعياً لصورة المرأة الشابة المخبأة خلفها.

إذا بحثت مباشرة عنها ستفقدها، هذا النوع من الصور يُعطى للأطفال كلغز، ويُكتب عليها أوجد الآخر، يبدؤون بالبحث عنها ولذلك تضيع الصورة.

ليست الحيلة بمحاولة إيجادها، فقط حدق بالهيئة وستصبح واعياً، انسَ الآخر حيث لا حاجة للتفكير به، فالعينان لا يمكن أن تبقى بذات الموضع، لذا إذا حدقت بهيئة المرأة العجوز ستتعب العين، عندها فجأة ستتحرك العين عن الهيئة، وبهذه الحركة تصبح واعياً للهيئة الأخرى المُخبأة.

يحدث ذات الشيء مع النظرة للداخل والنظرة للخارج، ليس بالإمكان أن تنظر بذات الوقت إلى الداخل والخارج، عندما

تنظر إلى الإناء أو أي شيء آخر فأنت تنظر إلى الخارج، الوعي يتحرك إلى الخارج، بنفس الوقت يمكن أن ترى حالة واحدة فقط.

أنت مركز كلياً على الإناء، اذهب لتحدّق به، إن التحديق الشديد سيخلق الفرصة لتتحرك للداخل، سوف ترهق العينين، إنهما ترغبان بالحركة، ولكنهما ثابتتين لا وجود لحركة للخارج، فجأة سيرجع النهر إلى الخلف، إنها الإمكانية الوحيدة المتبقية، أنت تُجبر وعيك ليذهب للخلف إلى الداخل، وعندما تصبح واعياً حول ذلك، ستنسى شأن الإناء، سوف لن يبقى هناك.

لذا تقول (الشانكارا): إن العالم بالكامل وهم وخداع، عندما نذهب لنتعرف على ذواتنا هو ليس كذلك، حقيقة لم يعد وهماً وظلالاً، إنه هناك ولكنك لا تستطيع أن تشاهد العالم الحقيقي والوهمي بذات الوقت - وهنا تكمن المشكلة، لذا عندما دخل (شانكارا) إلى نفسه وأصبح شاهداً على العالم، لم يبقَ شيء من العالم هناك، لذا سماه عالم الظلال والوهم (مايا)، إنه ظاهر ببساطة ولكنه غير موجود.

كن واعياً حول الحقيقة، عندما تعرف العالم، سوف تغدو لاشيء، أنت هناك ولكنك مختبئ ولن تصدق أنك مختبئ

هناك، فالعالم حاضر جداً بالنسبة لك، وإذا بدأت تنظر لنفسك مباشرة، إنه أمر صعب، فالجهد سيغدو حملاً وعبئاً أيضاً، لذا تقول (التانترا) ثبت الحدقتين بمكان ما، أو بشيء ما، ولا تتحرك من هناك، ابقَ هناك بلا جهد، إن أي جهد للبقاء هناك سيخلق الإمكانية للوعي ليتحرك للخارج - ليعود أدراجه.

عندها ستصبح واعياً لنفسك، ولكن عندما تغدو واعياً لنفسك، لن يبقى الإناء هناك، لذا يقول (شانكارا): إنه عالم وهمي، لأنك عندما تتعرف على نفسك (ذاتك) لن يبقى العالم موجوداً، سيختفي ويتلاشى كالحلم.

ولكن (شاروك) و(ماركس)، هما على صواب أيضاً، نفسك شيء مزيف ووهمي، لا مكان لوجودها، علمياً كلامهم صحيح، تقول العلوم بوجود الحالة فقط، لا وجود للتابع والسبب، هم على حق لأن أعينهم مركزة على الأشياء فقط مما أدى إلى نسيانهم أنفسهم تماماً، (شانكارا) و(ماركس) على صواب بشيء ما وعلى خطأ بأمر آخر، إذا نظرت من خلال العالم بثبات ستغدو النفس وهماً وزيفاً، كما لو أنها حلم، أما إذا نظرت للداخل، سيصبح العالم وهمياً، الاثنان على حق، ولكنك لا تستطيع أن تعي العمليتين معاً بذات

الوقت، وهذه هي المشكلة، ولا شيء يمكن فعله، بطريقة أخرى يمكنك استخدام هذه التقنية بسهولة، يمكن أن تستغرق وقتاً، ولكنها ليست صعبة.

بلحظة معرفتك تدوير الوعي، تستطيع الوصول إلى أي مكان، حتى إذا كنت بالعربة أو بالقطار يمكن القيام بها لست بحاجة للإناء أو غرض ما، يمكن استخدام أي شيء. مع أي شيء حدق وحدق، وفجأة قم بالتحول للداخل، عندها سيختفي القطار، بالطبع عند قيامك بالرحلة الباطنية ستختفي العربة أو القطار.

إن من يستطيع أن يمتهن هذه التقنية يمكنه أن يعيش بالعالم بسهولة مطلقة، بأي لحظة يجعل أي شيء يختفي، تذكر: عندما تكون منزعجاً من زوجتك أو زوجك، يمكن جعله أو جعلها تختفي، فقط قم بالتحديق وتحويل الوعي للباطن، عندها تتوقف هيئة الزوجة وكأنها اختفت تماماً.

أتذكر سقراط، كانت زوجته منزعجة جداً منه، وأي زوجة أخرى ستكون بذات المأزق، سقراط معلم عظيم ولكنه ليس زوجا مقبولاً، حدثت ذات يوم والزوجة ما زالت مُدانة لأكثر من ألفي عام، أنا لا أعتقد أنها قامت بعمل خاطئ، جلس سقراط واعتقد إنه كان يقوم بعمل شيء ما من خلال هذه

التقنية، قامت زوجته بتقديم الشاي له، ولكنه لم يكن هناك، فقامت بسكب الشاي الساخن على وجهه، واحترق وجهه بالكامل وعندها عاد إلى حالته الطبيعية، ظل وجهه مشوهاً طيلة حياته، ولذلك تم إدانة الزوجة إلى عصرنا هذا.

لم يكن أحد يعلم ما فعل سقراط مع زوجته - لا يمكن لأي زوجة أن تقوم بمثل هذا العمل فجأة، لقد قام بعمل ما، وكانت تلك النتيجة، لقد كان منتشياً باطنياً، ولكن الشعور بالحرق جعله يعود أدراجه، عندها عاد الوعي إلى الخلف.

أنا أفترض أن الحالة كانت كذلك مع العلم أن هناك الكثير من الحالات المتناقلة حول سقراط والتي هي قريبة لذات الوضع، لقد اختفى سقراط تماماً لثمان وأربعين ساعة لم يكن موجوداً البتة. كامل أثينا ذهبت تبحث عنه، ولكنهم وجدوه خارج المدينة على بعد عدة أميال، كان واقفاً تحت شجرة، ونصف جسده تحت الثلج، كان الثلج يتساقط بغزارة حينها، وكان متجمد تقريباً، كان واقفاً هناك بعيون مفتوحة، ولكنه لم يكن ينظر إلى أي شيء.

عندما تجمعت الحشود حوله، نظروا بعينيه واعتقدوا أنه قد مات، كانت العينان متحجرة تماماً، كان لا ينظر إلى أحد - ولكنه كان ينظر، فقط نظرة ثابتة، لا حركة على

الإطلاق، شعروا أن قلبه ينبض ببطء وأدركوا أنه ما زال على قيد الحياة.

قاموا بهزه بعنف وعندها رجع إليهم - عاد من رحلته، سألهم فوراً: "ما هو الوقت الآن؟"، لقد ضاعت ثمان وأربعين ساعة بالكامل، لم يكن خلالها موجوداً بعالم الزمان والمكان، لذا قاموا بسؤاله ماذا تعمل هنا؟ لقد ظننا أنك ميت.

أجاب سقراط: "لقد كنت محدقاً بالنجوم وفجأة اختفت النجوم، ولكنني بقيت بحالة السكينة والهدوء، بحالة الغبطة، أتمنى بعد الموت أن أصل إلى هذه الحالة، وعندها أرغب أن أموت آلاف المرات".

ربما حدثت معه بدون معرفة علمية، سقراط لم يطلع على التانترا أو اليوغا، لم يكن مهتماً بالتوجه الروحي العملي، ولكنه كان مفكراً عظيماً، وربما حدثت معه بشكل عَرَضي بينما كان يحدق بالنجوم ليلاً، وفجأة ذهب عائداً إلى الباطن، يمكنك القيام بها، حقيقة النجوم جيدة كغرض تأملي.

استلقِ على الأرض، انظر إلى السماء المظلمة، ومن ثم ثبّت نظرك على رؤية نجم واحد، ركّز عليه تماماً، حدّق كلياً، اجعل كامل الوعي باتجاه النجم الوحيد، انسَ شأن النجوم

الأخرى، ومع مرور الوقت، والتركيز سوف تتخفض حدة التحديق، والنجوم الأخرى على الهامش، لن يبقى إلا النجم الواحد.

فإذا تابعت التحديق والتركيز، بلحظة ما سيختفي النجم وعندما يختفي النجم ستصل إلى نفسك - إلى ذاتك.

التقنية الثالثة: **انظر كما لو أنها المرة الأولى لشخص جميل، أو لغرض عادي.**

الأشياء الرئيسية ذاتها، ثم يمكنك تطبيق التقنية، نحن عادة ننظر إلى الأشياء بعيون قديمة، أنت تأتي إلى منزلك، تنظر إليه بدون أن تنظر إليه، تعرفه إذاً أنت لست بحاجة للنظر إليه، لقد دخلته مرات ومرات لعدة سنوات، تدخل من ذات الباب، ربما أغلقته أو نسيته، إنه أمر غير هام، لكنك لا تنظر مطلقاً إلى هذه الأشياء، إن هكذا عملية تسير بشكل روتيني ميكانيكي بدون وعي، إذا ذهبت الأمور بشكل خاطئ، مثلاً لم يدخل المفتاح بالقفل، عندها يمكن أن تنظر إلى القفل، إذا ناسب المفتاح لن تنظر مطلقاً إلى القفل، لأنها عادات ميكانيكية، تقوم بها بشكل متكرر مرات ومرات، لقد أضعت قدرة الاستيعاب العينية، ضاعت عذوبة النظرة، حقيقة أضعت مهمة العينين. تذكر - لقد أصبحت بالجوهر

أعمى، كأنك لم تعد بحاجة للعيون.

تذكر آخر مرة نظرت إلى زوجتك، ربما تعود إلى سنوات، أنت تنظر فقط بتجاوز، نظرة خاطفة عرضية، ولكنها ليست نظرةً حقيقية، عليك بالنظر من جديد إلى زوجتك أو إلى محبوبك أو محبوبتك، كأنك تشاهده للمرة الأولى.

عندما تنظر للمرة الأولى ستمتلئ عيونك بالعذوبة والانتعاش، تمتلئ بالحياة، أنت تمر عبر الشارع، وتمر امرأة جميلة تصبح عيونك منتعشة مضيئة، تتوهج فجأة، ربما لم ينظر إليها زوجها من قبل مثل هذه النظرة وكذلك لم تنظر أنت لزوجتك أيضاً، للمرة الأولى تحتاج إلى العينين، المرة الثانية ليست بنفس الأهمية، وعند المرة الثالثة لم تعد بحاجة للعيون، ومع التكرار تصبح أعمى تماماً، نحن نعيش كالعميان.

كن واعياً. عندما تلتقي بأطفالك، هل نظرت إليهم؟ أنت لا تنظر إليهم، العادة قتلت العيون، والتكرار جعلها قديمة، بالحقيقة لاشيء قديم، فالعادات جعلت الشعور يحذو بهذا الاتجاه، زوجتك ليست ذاتها البارحة، لا يمكن أن تكون وإلا حدثت معجزة، لا شيء يبقى ذاته، كل دقيقة الحياة تتجدد، الحياة متدفقة دوماً.

أشعة الشمس تتجدد لحظياً، لا شيء قديم تحت السماء، كل يوم هو جديد كلياً، يحدث تغير كبير على الدوام، هذا الصباح لن يتكرر مرة أخرى، كل صباح فريد وخاص، لا تجتمع السماء

والألوان بذات الترتيب أبداً، أنت تذهب باتجاه أن كافة الأشياء ذاتها لا تتغير.

يقولون لا شيء جديد تحت السماء، بالحقيقة لا شيء قديم تحت السماء، فقط العيون أضحت قديمة، تعودت على ذلك، عندها لاشيء جديد. بالنسبة للأطفال كل شيء جديد، لذا فإن كل شيء يمنحهم البهجة، حتى ألوان صخور الشاطئ، كل شيء يجعلهم مبتهجين، وأنت لا تبتهج حتى لو رأيت اللّٰه بعظمته لن تكون مبتهجاً، ربما ستقول أنا قرأتُ عنه وأعرفه. الأطفال مبتهجون جداً لأن عيونهم جديدة و منتعشة، والعالم متجدد بكافة أبعاده.

عيون الأطفال ممتلئة بالحيوية والانتعاش متوهجة كل لحظة، يبدون كما المرآة يلفهم الصمت ولكنهم يخترقون الأعماق، بمثل هذه العيون تصل الباطن، لذا تقول السيترا **انظر كما لو أنها المرة الأولى لشخص جميل، أو لغرض عادي.**

إن أي شيء يمكن أن يعمل، انظر إلى أحذيتك، لقد استخدمتها لفترات طويلة، لكن انظر إليهم بشكل مختلف كما لو أنها للمرة الأولى وشاهد الاختلاف، نوعية الوعي فجأة ستتغير.

أتعجب كيف تمكن (فان كوخ) من رسم لوحة عظيمة لمجرد حذاء قديم، إنها إحدى العجائب النادرة، لقد كان الحذاء

قديماً متهالكاً كما لو أنه على حافة الموت، لديك حذاء قديم مرمي حزين متعب كالأنقاض ولكنك لم تنظر إليه مطلقاً، انظر إلى طريقة تعاملك مع هكذا أشياء، إنها تروي قصة حياة لأجلك - فهي أحذيتك، يمكنها أن تخبرك الكثير والكثير، لو كان بإمكانها الكتابة لكتبت قصة حياة جديرة بالتصديق لأنها عاشت معك، فإذا وقعت بالحب ستتصرف بشكل مختلف مع حذائك.

إذا نظرت إلى لوحة (فان كوخ) سيتبادر إلى ذهنك - ماذا شاهد من خلال الحذاء؟ بالنسبة للفنان يمكنه أن يستعيد نظرة الطفولة إلى عينيه، بذات العذوبة، يمكنه النظر إلى كل شيء، حتى الأشياء العادية جداً يمكنه أن ينظر إليها.

قام (زيزان) برسم لوحة الكرسي، ربما تتعجب من فكرة رسم كرسي عادي، ولكنه عمل على اللوحة لعدة شهور، ربما تنظر إليها للحظة، لكن نظرته مختلفة للكرسي، فالكرسي يملك روحاً خاصة به وله حياته، وتجربته مع السعادة والحزن وله ذاكرته.

هذا بالنسبة لزيزان، أما بالنسبة لك فلم يسبق لك النظر إلى الكرسي، ولا الشعور به، أي شيء يمكن أن يعمل، هذه التقنية فقط لتجعل عينيك منتعشة متجددة متألقة - لتعيد لهما

الحياة - لتسمح لهما بالتحرك للباطن لتأخذ نظرة عن الذات أو النفس، **انظر كما لو أنها المرة الأولى.** اعتبرها النقطة الأساسية لرؤية أي شيء كأنك تراه للمرة الأولى، وفجأة سوف تتفاجأ ما هذا العالم الرائع الذي أضعته ونسيته تماماً، فجأة تغدو واعياً وتنظر إلى زوجتك وكأنها للمرة الأولى، ولن يكون غريباً إذا شعرت بذات الحب وبالمشاعر التي أحسست بها باللقاء الأول، ذات الاندفاع والتوهج للطاقة، والانجذاب الكلي، ولكن انظر كما النظرة الأولى **لشخص جميل، أو لغرض عادي.** ماذا سيحدث؟

سوف تستعيد النظر والمشاهدة، أنت الآن أعمى بالكامل، إنها الحقيقة، وهذا العمى أكثر خطراً من العمى العضوي، فأنت لديك العيون ولكنك لا ترى إطلاقاً. يقول يسوع: "أولئك الذين لديهم عيون، دعهم يشاهدوا، وأولئك الذين يملكون الأذنين، دعهم يسمعوا"، وكأنه يتكلم مع أشخاص أصابهم العمى والطرش، ولكنه أخذ يكرر العبارة: "إذا كان لديك عيون لماذا لا ترى؟ وإذا كان لديك أذن لماذا لا تسمع؟"، هناك إصرار فالكلام موجه للناس العاديين الذين لا يعلمون النظر حسب هذه التقنية.

انظر إلى كل شيء تشاهده على أنه المرة الأولى، اجعل من

ذلك موقفاً مستمراً، عندما تلمس أي شيء فكأنك تلمسه للمرة الأولى، ماذا سيحدث؟ إذا كان بإمكانك فعل ذلك ستتحرر من ماضيك، العبء الثقيل بأعماقك، تتحرر من القذارة المتجمعة نتيجة تجاربك وحياتك الاعتباطية، ستتحرر منها كلها.

كل لحظة تحرك من الماضي، لا تسمح له أن يدخل باطنك، لا تسمح له بالاقتراب من مجالك، دع الماضي وانظر إلى كل شيء كما لو أنها المرة الأولى، إنها تقنية رائعة لتساعدك على التحرر من الماضي، عندها تكون أنت دائماً بالحاضر، ومع الوقت ستكون متواجداً بالحاضر كل لحظة، عندها كل شيء سيغدو جديداً، عندها ستتفهم قول (هيراقليطس): "لا يمكن أن تستحم بالنهر مرتين". لا يمكن أن ترى ذات الشخص مرتين، حيث أنه لا شيء ثابت، كل شيء يشبه النهر المتدفق - دائم الجريان.

إذا تمكنت من التحرر من الماضي، وبنظرة ثابتة إلى الحاضر، ستتمكن من الدخول إلى كينونتك، فالحاضر هو الباب للدخول بالأبدية، كافة الطرق التأملية لتدعك تعيش الحاضر، لذا فإن هذه التقنية إحدى أجمل التقنيات وهي بغاية السهولة - يمكن تجريبها، وبدون أية مخاطر.

إذا نظرت بنظرة جديدة براقة بالطريق ذاته الذي اعتدت المرور منه، يصبح طريقاً جديداً، عندما تلتقي مع صديقك دع نظرتك إليه كأنه غريب تشاهده أول مرة، انظر إلى زوجتك وكأنك تشاهدها أول مرة عندما كانت غريبة عنك، هل يمكن أن تقول أنها ما تزال غريبة عنك؟ لقد عشت مع زوجتك ردحاً من الزمن ولكن هل أنت متفهم لها؟ حقيقة ما تزال غريبة، أنتما غريبين تعيشان سوية، أنت تعلم العادات الخارجية للآخر، ردة الفعل الخارجية، ولكن النواة - البنية الباطنية مجهولة، غير ملموسة.

انظر بانتعاش وبتجدد مرة أخرى، كما لو أنها النظرة الأولى، وستشاهد نفس الغرباء، لاشيء على الإطلاق أصبح قديماً، كل شيء جديد، بذلك ستمنح البريق والانتعاش لنظرك. ستصبح عيناك بريئة طاهرة، هذه العيون البريئة يمكن أن تدخل العالم الباطني.

"طاقة العين الثالثة وطاقة العين الفيزيائية"

هناك بعض الأسئلة:

السؤال الأول: **اشرح لنا علاقة العينين بالعين الثالثة، بأي طريقة تساعدنا التقنيات للتركيز بالنظر للشعور بالعين الثالثة؟**

هناك نقطتان يجب فهمهما، أولاً: الطاقة التي تجري عبر العين الثالثة هي ذات الطاقة التي تمر عبر العينين، الطاقة نفسها، إنها تبدأ بالتحرك إلى مركز جديد، العين الثالثة هناك مسبقاً، ولكنها بلا فعالية، لا يمكنها أن تنظر باستثناء أن تصبح العيون العادية بوضعية انعدام الرؤية.

الطاقة نفسها يجب أن تمر بالداخل، عندما لا تتحرك الطاقة بالعينين لا يمكنها أن تتحرك إلى العين الثالثة، وعندما تتحرك من الثالثة باتجاه العينين تغدوا العينان غير قادرتين على الرؤية. عندها الطاقة التي تذهب للرؤية عبر العينين تكون مغيبة بالكامل، فتتحرك إلى مركز جديد، إلى المركز بين العينين. إنها مسبقاً هناك بالكامل، أي لحظة يمكن أن تصبح فعالة، ولكنها بحاجة للطاقة لتقوم بعملها، لذا فإن ذات الطاقة يجب أن تنحرف إليها كلياً.

ثانياً: عندما تشاهد من خلال العينين تنظر من خلال الجسد المادي، ولكن العين الثالثة ليست جزءاً حقيقياً من الجسد

المادي (الفيزيائي) إنها جزء من الجسد الآخر - المخبأ - الخفي، الجزء اللطيف، علوم (الساكشما) لديها نقاط متطابقة بالجسد المادي، ولكنها ليست إحدى هذه النقاط.

فيزيائياً لا يعتقدون بوجود العين الثالثة أو أي شيء مشابه لها، فالجمجمة يمكن تحليلها أو اختراقها بالأشعة ولا يوجد عضوياً أي وجود فيزيائي يمكن تسميته بالعين الثالثة. فالعين الثالثة جزء من الجسد اللطيف.

عندما تموت سيموت جسدك المادي، ولكن النفس أو الجسد اللطيف سيتحرك معك، فتأخذ ولادة جديدة، باستثناء أن يموت الجسد اللطيف، لن يكون بإمكانك التحرر من الموت والولادة، ستتحرك ضمن ذات الدائرة.

العين الثالثة تخص الجسد اللطيف، عندما تجري الطاقة من خلال الجسد المادي، عندما تنظر من خلال العيون الفيزيائية (المادية) عندها لا يمكنك مشاهدة غير المادي.

فقط من خلال العين الثالثة تدخل أبعاداً جديدة، الآن يمكنك أن تشاهد أشياء غير مرئية بالنسبة للعينين، ولكنها مرئية بالنسبة للجسد اللطيف، عند قيام العين الثالثة بعملها، عندما تنظر إلى شخص فإنك تشاهد نفسه وروحه وليس الجسد المادي، كما كنت تنظر إلى الجسد المادي من خلال العيون

المادية تماماً، ولكنك لا تستطيع رؤية الروح، يحدث ذات الشيء عندما تنظر من خلال العين الثالثة، فأنت تنظر والجسد غير موجود، فقط الشخص المقيم بالجسد.

تذكر هاتين النقطتين، أولاً؛ نفس الطاقة يجب أن تتحرك، يجب أن تغير اتجاهها من العيون المادية، وتدعها تتحرك من خلال العين الثالثة، وثانياً إن العين الثالثة ليست جزءاً من الجسد المادي. إنها جزء من الجسد اللطيف - الجزء الخفي المتعلق بالباطن.

ولأنها جزء من الجسد اللطيف، باللحظة التي يمكنك الرؤية من خلالها تتمكن من رؤية الجسد اللطيف، أنت تجلس هنا، إذا كان هناك شبح يجلس بجانبك لن تتمكن من رؤيته، ولكن إذا كانت العين الثالثة فعالة يمكن أن تشاهد الشبح، فالحالة اللطيفة يمكن مشاهدتها فقط بالعين الثالثة، كيف للعين الثالثة أن تتعلق بهذه التقنيات للرؤية؟

إنها متعلقة بعمق، حقيقة هذه التقنية لتفتيح العين الثالثة، إذا توقفت العينان تماماً، وتوقفت حركتهما بشكل كامل، إذا تم تثبيتهما كما الحجر، عندها تتوقف الطاقة المتدفقة من خلالهما، فحركة العينان متعلقة دوماً بتدفق الطاقة، الاهتزاز والحركة تحدث بسبب هذه الطاقة، عندما لا تتحرك الطاقة

تصبح العينان كما عيون الشخص الميت، متحجرة تماماً.

انظر إلى نقطة ما، حدق بها بدون أن تسمح للعينين بالذهاب إلى أي مكان آخر، ستغدو العينان ثابتتين، فإن الطاقة التي تمر عادة عبر العينين، والتي لا يمكنها الآن المرور عبرهما، هذه الطاقة لا إمكانية لتبقى ثابتة، فجأة تم إغلاق المنافذ التي تخرج منها ستتحرك الطاقة باتجاه مختلف، والعين الثالثة هي الجزء الأقرب لتنفذ الطاقة عبرها، هي بين الحاجبين - وبعمق نصف إنش. إنها النقطة الأقرب.

عندما تتحرر الطاقة من العيون الفيزيولوجية، فإن أول شيء يحدث أنها تصل إلى العين الثالثة، كما لو أن الماء يتدفق وقمت بإغلاق المنفذ الذي يمر عبره، سيبحث الماء عن ممر آخر، إن الممر الأسهل والأقرب والأقل ممانعة سيصله أوتوماتيكياً. لن تقوم بأي عمل، كل ما عليك هو إيقاف الطاقة التي تمر عبر العينين، وستجد الطاقة المنفذ وبشكل تلقائي ستمر عبر العين الثالثة.

هذه الحركة عبر العين الثالثة ستنقلك إلى عالم مختلف، تبدأ برؤية أشياء لم ترها مطلقاً من قبل، وستشعر بأشياء لم تشعر بها مطلقاً من قبل، الآن ستشعر بالشذى والعبير الذي لم تتعرف إليه سابقاً، العالم اللطيف أصبح فعالاً الآن، إنه عالم جديد، هو موجود من الأساس، ولكنك لم تكتشفه.

باللحظة التي يتفعل بها هذا البعد، عدة أشياء ستصبح واضحة جلية لك، على سبيل المثال إذا كان شخص ما في طريقه للموت القريب، وكانت العين الثالثة فعالة، ستصبح واعياً مباشرة أنه في طريقه للموت، إن التشخيص الطبي والتحاليل الفيزيائية لا يمكنها أن تصل إلى اليقين حول موعد الوفاة، تُعلمنا فقط أنه ربما سيموت، فالجملة مشروطة "إذا بقيت الحالة هكذا، ربما سيموت، وإذا قمنا بعمل شيء ما ربما لن يموت".

إن التشخيص الطبي عاجز حتى اللحظة عن تحديد الموت، هناك حالة عدم تيقن حول الموت، هناك حالة الشك، لماذا؟ لأن العلوم الطبية تحاول أن تستنتج أصل الموت، أن تستدل على الموت، من خلال أعراضه، ولكن الموت ظاهرة لطيفة، إنها غير مادية، إنها ظاهرة غير مرئية، تحدث باتجاه مختلف، ولكن عندما تتفعل العين الثالثة ستشعر حالاً أن هذا الشخص ذاهب للموت، فالموت له أثره، الموت سيرمي بظلاله على ذلك الشخص وهذه الظلال يمكن أن تشعر بها من خلال العين الثالثة بأي وقت.

عندما يولد الطفل، فإن الذين يملكون مِهنية عميقة بالعين الثالثة يمكنهم معرفة وقت وفاته منذ تلك اللحظة، عندها

يكون الظل لطيفاً للغاية. وكذلك عندما يذهب الشخص للموت قبل ستة شهور، عندها أي شخص لديه فعالية عادية للعين الثالثة يستطيع أن يُميز عتمة الظل، وبالحقيقة حولك ظلال معتمة ويمكن الشعور بها ولكن ليس عبر العينين، بل من خلال العين الثالثة، حيث يمكن أن ترى الهالة، عندما يأتي شخص إليك، لن يستطيع خداعك، لأنه مهما كان ما يقوله يغدو عديم المعنى إذا لم يتطابق مع هالتهِ، ربما يقول أنه شخص غير غضوب، ولكن الهالة الحمراء ستظهر أنه مليء بالغضب، كل ما يقوله سيتم الحكم عليه من خلال الهالة، سواء كان صادقاً أم كاذباً.

مع العين الثالثة ستتمكن من رؤية الإشعاع الظاهر من الهالة. من الماضي البعيد كان اشتراط القبول على الشكل التالي؛ باستثناء أن تكون الهالة صحيحة، ينتظر المعلم لأن ما تتمنى الوصول إليه ليس عن طريق السؤال، ربما ترغب أن يتم قبولك، ولكن ذلك ليس كافياً إلا إذا قالت هالتك أنك مستعد. لعدة أعوام كان على المريدين الانتظار حتى تصبح الهالة مستعدة، ليس بالإمكان فعل شيء مع الرغبة بالقبول، العمل لا طائل منه، بعض الأحيان حتى لعدة أجيال ربما يضطر المرء للانتظار.

على سبيل المثال: رفض (بوذا) رغبة امرأة بالقبول لعدة سنوات، وكان هناك ضغط شديد عليه لقبولها، ولكنه ظل رافضاً لها. أخيراً وافق على قبولها، ولكنه قال حينها: "الآن ديانتي لن تعيش أكثر من خمسمئة عام، لأن هناك الحلول الوسطى، ولأنكم ترغموني على ذلك سأقبل هذه المرأة".

ولكن، ما هو سبب عدم قبوله لها؟ أن السبب الجوهري هو التالي: يمكن للرجل أن يصبح عازباً بسهولة مطلقة، يمكنه أن يتحكم بطاقته الجنسية، لكن الحالة صعبة جداً مع المرأة، لأن الحيض ظاهرة منتظمة تحدث بلاوعي، وبدون تحكم، وبشكل غير اختياري، يمكن للرجل أن يتحكم بطاقته الجنسية ولكنه لا يمكنه الاحتفاظ بالسائل المنوي لأن ذلك له تأثير ضار على الجسد.

عندما تدخل المرأة بفترة الحيض تصبح ضعيفة واهنة، فإن حالتها تتغير بشكل كامل، تصبح جنسية، عدوانية، كل هذه السلبية تحيط بالمرأة وذلك يحدث كل شهر. فقط بسبب ذلك لم يكن (بوذا) مستعداً لقبول النساء، يقول إنها حالة صعبة، حيث أن الدورة تحدث بشكل شهري لديهن، ولا شيء يمكن عمله بشكل اختياري.

(مهافيرا) رفض بشكل قطعي أي إمكانية لتحرير النساء من

أجسادهن، يقول أن المرأة يمكنها أن تحصل على ولادة أخرى أخرى كرجل، وفقط عندها يمكنها الحصول على التحرر، لذا كل الجهد الذي يجب أن تبذله النساء هو للمرور ضمن قناة الحصول على ولادة جديدة كرجل، لماذا؟ إنها مشكلة الهالة.

إذا تم قبول المرأة، كل شهر ستسقط ببراثن الدورة وكامل الجهد يذهب هباءً، وذلك لن يُحدث أي تمييز، لا وجود للتميز فيما إذا كان الرجل والمرأة متساويين، ليس هذا السؤال، بالنسبة لمهافيرا كان السؤال على الشكل التالي، كيف يمكن المساعدة؟ لذا وجد الطريقة الأسهل، يمكن مساعدة النساء للحصول على ولادة جديدة كرجل، إنها الطريقة الأسهل، إنها تعني أن على المرأة الانتظار لحياة أخرى، وكامل الجهد يجب أن يتوجه إلى هدف الحصول على ولادة بجسد ذكوري.

إنها تظهر أكثر سهولة لمهافيرا من قبول المرأة، حيث أنها ستهوي كل شهر للخلف إلى حالة أساسية، وكل الجهد سيضيع، ولكن هناك أشياء كثيرة تغيرت خلال الألفي سنة الأخيرتين من عمر البشرية. (التانترا) أيضاً قامت بعمل كبير جداً بهذا الخصوص.

(التانترا) وجدت أبواب مختلفة، (التانترا) النظام الوحيد بالعالم الذي لم يقبل إدخال أيّة اختلافات بين الرجل والمرأة.

إنها على الاتجاه المعاكس تقول أن المرأة يمكن أن تتحرر بشكل أسهل من الرجل، والسبب هو ذاته، فقط انظر من خلال زاوية مختلفة، تقول (التانترا) لأن الجسد الأنثوي ينتظم بشكل دوري، يمكنها أن تكتشف نفسها من خلال جسدها بشكل أسهل من الرجل، حيث أن عقل الرجل متورط أكثر بالجسد، لذا يستطيع التحكم بالجسد بسهوله، وبذلك يمكنه أن يتحكم بالجنس.

عقل المرأة غير متورط بالجسد، مهمة الجسد تختلف بشكل أوتوماتيكي، بطبقة مختلفة، وليس بإمكان النساء عمل شيء حول ذلك، هي آلية أوتوماتيكية، تقول (التانترا) لهذا السبب يمكن للمرأة أن تفصل نفسها عن الجسد بسهولة ويسر، وإذا أصبح ذلك ممكناً، فإن هذا الفصل - هذه الفجوة - سوف تساعد كثيراً، عندها لن يكون هناك أيّة مشاكل.

لذا فإن هناك حالة متناقضة، إذا قررت المرأة العزوبة، وأن تفصل بين جسدها ونفسها، بإمكانها المحافظة على نقائها بشكل أسهل من الرجل، وعندما يحدث الفصل يمكنها أن تنسى الجسد بالكامل، والرجل يمكنه الفصل بين الجسد والنفس أيضاً، يمكنه أن يتحكم بذلك بسهولة شديدة، ولكن عقلة يظل مرتبطاً بجسده، لذا عليه أن يتحكم،

ولكن عليه أن يتحكم بشكل يومي، بشكل دائم ومستمر.
ولأن الأنثوية ذات إيجابية جنسية، يمكن للمرأة أن تغدو أكثر راحة حول الجنس، أما الرجل يملك جنساً ذا طابع عملي، لذا يمكنه أن يفرض تحكماً خاصاً به، ولكن من الصعوبة أن يصل إلى الراحة حول الجنس.

لذا (التانترا) تحاول إيجاد طرق عديدة، وهي النظام الوحيد الذي لا يُميز بين الجنسين نهائياً، البنية الأنثوية يمكن أن تستخدم، حيث أن (التانترا) هي الطريق الوحيد الذي منح المرأة حق المساواة مع الرجل، وبطريقة أخرى، فإن كافة الشرائع والديانات (المسيحية، الإسلام، البوذية..) تعتبر بالعمق أن المرأة ذات قيمة أدنى، والسبب الحقيقي هو التشخيص من خلال العين الثالثة، فالهالة - شكل الهالة المتغير شهرياً بسبب الحيض - أو الدورة الشهرية. وذلك لخروج الطاقة أثناء هذه الفترة.

مع العين الثالثة يمكن رؤية أشياء لا يمكن رؤيتها بالعيون الفيزولوجية إطلاقاً، كافة الطرق تساعد حول رؤية تأثير العين الثالثة، إذا تم التحكم بهذه الطاقة وإغلاقها بشكل فجائي، ستجد معبراً آخر والعين الثالثة قريبة جداً.

بالتيبت يوجد هناك جراحين يقومون بعمليات جراحية للعين

الثالثة، بعض الأحيان تكون العين الثالثة مغلقة لأنك لم تستخدمها لعدة أجيال، إذا كانت العين الثالثة مغلقة وقمت بإغلاق عينيك، ستشعر بعدم ارتياح يقيني، فالطاقة هناك ولا يوجد منفذ للحركة، يستخدمون بالتيبت أدوات ليصبح الممر جلياً خالياً من العوائق، يمكن عملها وإذا لم تقم بعملها، عدة أشياء يمكن أن تحدث.

قبل يومين جاءت إحدى المريدات وقالت: "هناك اهتياج كبير بمنطقة العين الثالثة - بين الحاجبين، لم يكن مجرد اهتياج عادي، لون الجلد كان يبدو محروقاً، كما لو أنه تعرض لحرق خارجي، كان مصدر الاهتياج والحرق داخلياً، ولكن الجلد تأثر، وكانت خائفة وسألت: ماذا حدث؟ كان شعوراً لطيفاً، كان دافئاً مليء بالسعادة كما لو أن هناك شيء ما انصهر، لقد حدث شيء ما والجسد المادي تأثر كما لو أنه تعرض لحرق حقيقي. والسبب بذلك أن العين الثالثة قد أصبحت فعالة، بدأت الطاقة تتدفق إليها، كانت باردة لعدة حيوات مجتمعة، لم تتدفق إليها الطاقة من قبل، وعندما للمرة الأولى تحركت الطاقة باتجاهها، حدث اهتياج كما الحرق، فالطريق أصبح جلياً، شفافاً، الطاقة التي عبرت للمرة الأولى محملة بالدفء، وهي للمرة الأولى كما النار، فالطاقة المركزة ترمي بثقلها على العين الثالثة.

بالهند نستخدم بودرة خشب الصندل مع مزيج دهني، فقط على منطقة العين الثالثة، وندعو هذه العلامة (تيلاك) ويتم استخدامها لتمنح تبريداً مستمراً للطبقة الخارجية، حتى لا تكتوي بالنار الناشئة من الباطن، ليس الجلد وحده الذي يتأثر بها بل يمكن أن تصيب الجمجمة.

كنت أقرأ كتاباً يتحدث عن أكثر الأمور غرابة وغموضاً بما يخص الوجود الإنساني على سطح الأرض، كان هناك افتراض أن شخصاً ما قدم من نجم بعيد، حيث لا يوجد إمكانية ليتأقلم بالعيش على الأرض، عليه أن يتطور كما حدث مع تطور الشمبانزي إلى إنسان، ولكن لا وجود لأي رابط هنا، فتطور الإنسان عن الشمبانزي يجب أن يمر من خلال رابط ما، ولكن لا وجود لأي رابط أيضاً، بكامل البنية لا وجود لأي رابط بين بنية الإنسان والقرد، إن عملية التطور تحتاج إلى خطوات، لم يتطور الشمبانزي مباشرة إلى إنسان، هناك خطوات يجب أن يتبعها، ولكن لا وجود لأي إثبات أن هناك رابط ما. وبذلك تبقى نظرية (داروين) فرضية بدون وجود الرابط.

لذا يفترض كثيرون أن الإنسان هبط على الأرض بشكل فجائي، إن مقارنة جمجمة الإنسان البدائي الذي يعود لآلاف

السنين مع جمجمة الإنسان المعاصر تظهر أنها ذاتها بدون وجود أي اختلاف، حتى العقل هو ذاته أيضاَ، وبذلك يبدو أن الإنسان ظهر إلى العالم بشكل فجائي، لا بد أنه قدم من كوكب آخر، على سبيل المثال: نحن نسافر اليوم بالفضاء، وإذا تم العثور على كوكب ملائم للعيش فيه، سيظهر الإنسان هناك فجأة.

هناك شيء ما أريد توضيحه يربط بين هذه الحالة والنظر من خلال العيون، يقول الكتاب المذكور أنه تم العثور على جمجمة بالتيبت وأخرى بالمكسيك، كلاهما لديهما ثقوب بمنطقة العين الثالثة، وهذه الثقوب تم صنعها عن طريق رصاص البنادق، وهذه الجمجمة تعود على الأقل لمليون سنة مضت، كانت الثقوب مصقولة بشكل دقيق مما يدل على استخدام البارود ولا يمكن استخدام أدوات كالسهام، فقط الرصاص أو البارود يمكنه فعل ذلك، لذا يفترض الكاتب أن الرصاص كان موجوداً قبل أكثر من مليون عام، وإلا كيف تم قتل هؤلاء.

حقيقة لم يتم إثبات أي شيء حول الرصاص، حيثما تكون العين الثالثة منغلقة بشكل كامل، والطاقة تتحرك بشكل مفاجئ، فإن الثقب يظهر، فالطاقة كما لو أنها رصاصة

قدمت من الداخل، من الباطن - فقط كما الرصاصة - إنها نار مركزة، كانت العين الثالثة مسدودة بشكل كامل، والطاقة أصبحت مركزة، والعيون كانت متوقفة كلياً، الطاقة لا يمكنها التحرك، وبذلك أصبحت ناراً مشتعلة، ثم انفجرت، وبسبب ذلك لا وجود لأي حادثة متعلقة بالوفاة، بالتيبت لديهم أدواتهم لخلق الفتحة لتتحرك الطاقة بسهولة.

لذا عندما تحدث هكذا رؤية، تذكر هذه، إذا شعرت باهتياج كالحرق، لا تخف، ولكن إذا شعرت بأن الطاقة أضحت ناراً عظيمة كطلقة الرصاص، وهي بطريقها لتخترق الجلد، أوقف الطريقة وتعال مباشرة إلي. لا تقم بالعمل أكثر، توقف حينها، افتح عينيك وتحرك بهما قدر استطاعتك، فوراً ينخفض هذا الاهتياج، فالطاقة اتخذت طريقاً جديداً، عندها لا تقم بأي عمل إذا لم أخبرك عنه، لأن الجلد يمكن أن يُتلف تماماً.

لا شيء خاطئ حتى إذا حدث ذلك، حتى لو مات المرء منها لا وجود للخطأ إطلاقاً، لأنك حينها ستصل شيئاً أرفع وأسمى من الموت ذاته، ولكن حرصاً على بقائك آمناً - توقف عندما تشعر أن هناك شيء ما يحدث بشكل غير ملائم.

أنا أتحدث عن هذه المئة واثنتا عشرة تقنية، لأنك من خلالها

تصبح واعياً بكل الطرق الممكنة، بكافة المخاطر المحتملة، وبذلك يمكن أن تجد التقنية التي تناسبك بشكل أفضل، وإذا تابعت بأي طريقة، ستصبح واعياً بشكل كامل بما حدث، وتستطيع الإحاطة بكل التطورات التي ستتبعها.

السؤال الثاني: **من الملاحظ أن المختصين بالعلوم الفيزيائية، لديهم عيون خائفة، وحب تملك يجعلهم متوترين، هل يمكن شرح هذه المؤشرات، وكيف يمكن التغلب على هذه الظاهرة؟**

هؤلاء حقيقةً منومون مغناطيسياً، لديهم عيون متوترة، لأنهم يحاولون تحريك طاقتهم خلال العين بشكل قسري، يجلبون كامل طاقتهم إلى العينين لتتدفق، وذلك بهدف السيطرة على شخص ما، فإن عيونهم تصبح مجهدة متعبة نتيجة تدفق الطاقة، بشكل أكبر من الحد المسموح، فتشعر بوجود رعشة فجائية بعيونهم، يستخدمون أعينهم بطريقة سياسية، إذا نظر أحدهم إليك يحاول أن يسيطر مباشرة عليك. ومن خلال العين يمكن أن يسيطر ببساطة شديدة.

حدث ذلك مع (راسبوتين) الذي سيطر على روسيا، قبل (لينين) فقط باستخدام قدرة العيون، كان فلاحاً عادياً، غير متعلم، ولكنه يملك عيوناً مغناطيسية، وكان عارفاً بطريقة

استخدامها، باللحظة التي ينظر إليك تنسى نفسك حالاً، كان بإمكانه أن يرسل أي مقترح بطريقة التخاطر لأي شخص وكان سيتبعه حالاً، وبذلك تمكن من السيطرة على القيصر ومن ثم على روسيا. لا شيء يحدث بدون موافقته.

يمكنك أن تحصل على هكذا عيون أيضاً، إنها ليست صعبة، عليك فقط أن تتعلم كيف تجلب كامل طاقة جسدك إلى العينين، عندها ستفيض الطاقة من خلالهما، وعندما تنظر إلى أي شخص فإن طاقتك ستتوجه نحوه، ستخترق عقله، والصدمة الناتجة عن هذا الفيضان تعمل على إيقاف تفكيره، هي ليست حالة نادرة حدثت مع شخص ما، إنها تحدث بكافة أرجاء عالم الحيوان، كثيرة هي الحيوانات التي تنظر إلى ضحيتها، فتصبح عيون الفريسة ثابتة، لن يتمكن من الحركة ولا من النجاة.

الصيادون يعلمون ذلك جيداً، والصيادون يطورون مهارتهم العينية، لأنهم دائماً بعملية البحث عن الطرائد وخصوصاً بالظلام، تصبح العيون أكثر قوة، يكسب الصيادون واللصوص مع الزمن نظراً حاداً بشكل تلقائي، إذا حدث أن هاجم أسد صياداً من الخلف حيث لا أمكانية ليلتقط سلاحه، يقوم الصياد بالتحديق بعيون الأسد إنها تعتمد على

امتلاكه طاقة مغناطيسية أكبر من تلك الموجودة بعيون الأسد، يمكنه أن يتغلب على الأسد بواسطة عينيه لأنه عندما يوجد الموت يمكن للمرء فعل كل شيء، على الصياد أن ينظر مباشرة وينسى كل شيء آخر، عندها كامل طاقته تعبر من خلال العين والأسد يولي مدبراً، سيرتعش من الخوف ويعود أدراجه.

من خلال العيون يمكن أن تفيض كامل طاقتك خارجاً، إذا قمت بذلك سيحدث إجهاد للعيون، لن تتمكن من النوم، لذا فكل أولئك الذين يرغبون بالسيطرة على الآخرين مفعمون بالقلق والضجر، إذا نظرت إلى وجوههم ستشعر أنها ميتة بالكامل باستثناء العيون، إذا نظرت إلى شخص يقوم بالتنويم المغناطيسي ستشعر أن العيون مفعمة بالحياة والوجه ميت فالعيون امتصت كامل الطاقة وأنهكت كامل الجسد.

لا تقم بعمل كهذا، إنه أمر عديم الفائدة أن تسيطر على شخص ما، فقط ما ينفعك هو أن تسيطر على نفسك، إنه تبذير للطاقة، لن تصل إلى أيّة نتيجة عبر ذلك، إلا الشعور بتضخم الأنا - إنك تستطيع السيطرة - لذا هو عمل آثم، إنه إضاعة للطاقة بالسيطرة على الآخرين، العمل الصحيح يعني استخدام ذات الطرق، والاستفادة من ذات الطاقة بالسيطرة

على كامل حياتك، لتصبح سيد نفسك.

تذكر أن شيئاً مماثلاً يمكن أن يحدث حينها، مثلاً، إذا كان (بوذا) جالس مع شخص ما سيسيطر عليه، بالرغم من أنه لا يحاول ذلك ولا يرغب بالسيطرة مطلقاً، ولكنه سيد نفسه، هو معلم عظيم لذا كل من حوله يصبحون عبيداً، بدون بذل أي جهد من قبله.

على العكس، كان يصرّ على الدوام: "كن سيداً على نفسك، تذكر ذلك". كان (بوذا) يعلم أن كل أولئك المحيطين به أصبحوا كما الخدم أو العبيد، هو لم يقم بأي عمل، هو لم يحاول السيطرة على أحد البتة، ولكنه يعلم أنها تحدث، كان يقول دائماً: "كن قنديلاً لنفسك".

سأله (أناندا) قبل موته بيوم واحد: "عندما ستغادرنا، ماذا عسانا أن نفعل؟"، قال (بوذا): "إنه من الجيد أنني لن أكون هنا بعد، لذا يمكنك أن تكون سيد نفسك، أن تكون مصباحاً لنفسك، إنساناً كاملاً، إنه أمر جيد، لأنني عندما أغادركم سوف تنعتق من سيطرتي". أولئك الذين يحاولون السيطرة على الآخرين يحاولون جهدهم بجعلك مُستعبداً لهم، إنه عمل شيطاني أخرق، أما أولئك الذين أضحوا أسياد أنفسهم، يحاولون مساعدتك لتصبح سيداً، معلماً، يحاولون بكافة الطرق قطع هذه السطوة أو النفوذ، ويحدث ذلك عبر عدة طرق.

على سبيل المثال (أوزبنسكي) المُريد الرئيسي للمعلم (كرديجيف) كان يعمل تحت سطوة المعلم لعشرة سنوات، وهذا أمر بغاية الصعوبة. مجرد العمل مع (كرديجيف) صعب للغاية، لقد كان مُنوماً مغناطيسياً، كان (كرديجيف) يجذب من حوله، بالنسبة للآخرين لا يمكن البقاء على الحياد سواء كان مع المعلم أم ضدّه لا يمكنه البقاء حيادياً، يصبح المرء خائفاً، ويتخذ موقفاً ضده كإجراء وقائي، إذا اقتربت من شخص يجذبك مغناطيسياً، سيصبح عدواً سواء أصبحت عبداً تابعاً، أم قمت بحماية نفسك، كلها وسائل دفاعية وهذا يخلق العداوة.

(أوزبنسكي) جاء إليه وعمل معه، وكان رجلاً محباً للعلم والعمل، وتبلور مع تقنيات المعلم، فأصبح رجلاً كاملاً، وبذلك تحوّل وترقّى، ولكن استنارته ليست بالشكل الكامل، لم يحصل على السكينة الكاملة، كما المتنورين لدينا، فقط وصل إلى الحافة.

عندما تشعر أن الصباح قريب، وتسمع أصوات الصباح تكون نائماً ولكن ليس بالشكل الكامل، تكون على شفير النوم، لم تستيقظ بالكامل، ولست نائماً أيضاً، فقط قريب من مرحلة الاستيقاظ.

عندما كان (أوزبنسكي) قريباً من مرحلة الاستيقاظ، كان يظن أن المعلم سيقدم له المساعدة الضرورية لأنها اللحظة الهامة، ولكن (كرديجيف) عمل على أشياء بسيطة تافهة، بطريقة غريبة سطحية متناقضة، لذا غادر (أوزبنسكي) بإرادته. لم يخبره أبداً بضرورة المغادرة، ولكنه غادر من تلقاء نفسه وشعر أن المعلم أصبح مجنوناً بالمطلق.

بدأ يتعلم وحيداً وكان يقول: "أنا أتعلم حسب طريقة معلمي (كرديجيف)، ولكنه الآن مجنون بالكامل". ولكن السبب الرئيسي هو تعاطف (كرديجيف) العميق معه، باللحظة التي غادر بها (أوزبنسكي) أصبح مُستقلاً تماماً.

إن أشخاصاً مثل (بوذا) أو (كرديجيف) يؤثرون بك بدون أن يتعمّدوا ذلك، بدون قصد تنسحب باتجاههم.

ولكنهم يحاولون أن لا تنجذب بهذه الطريقة، لا يرغبون أن يسيطروا على أحد، أنت يجب أن تصبح سيداً ومعلماً من تلقاء نفسك، أن تقف على قدميك.

أولئك الذين يرغبون بالسيطرة على الآخرين، تصبح عيونهم مجهدة، كريهة مؤذية، لن تجد أيّة براءة لديهم، تجد الافتتان بعيونهم ستجد سحرهم كالكحول، تذكّر لا يجوز استخدام أي طاقة للسيطرة على الآخرين، ومن أجل ذلك، قام بوذا

ومهافيرا ويسوع بجعل هذه نقطة أساسية، لذا قاموا بدق ناقوس الخطر "باللحظة التي تدخل بها العالم الروحي، يجب أن تملأك المحبة، المحبة الكلية لكل الناس حتى أعدائك"، لأنك عندما تمتلئ بالمحبة لن تكون مولعاً بالعنف الباطني الذي يرمي إلى السيطرة والهيمنة على الآخرين.

الحب وحده البلسم، بطريقة أخرى عندما تحصل على الطاقة، ولديك فائض منها، تصبح مولعاً بالسيطرة، وهذا ما يحدث يومياً، لقد تعرفت على كثيرين وقدمت لهم المساعدة ليتطوروا، ولكنهم عندما شعروا بفائض من الطاقة، بدأت لديهم مشاعر الهيمنة على الآخرين، وأصبحوا يستخدمون طاقتهم بهذا المجال.

تذكر لا تستخدم الطاقة الروحية للسيطرة إطلاقاً، سيضيع جهدك وطاقتك، عاجلاً أم آجلاً ستعود فارغاً مرة أخرى، وتسقط فجأة، ولكن من الصعب التحكم بذلك، فإذا لمست شخصاً مريضاً، وتعافى من لمستك، كيف يمكن منع ذلك، كيف يمكنك السيطرة على نفسك آنذاك؟

إذا لم تقاوم الرغبة، ستخسر طاقتك، أمر جديد حدث معك، ولكنك تقذف بالطاقة بطرق غير سليمة، وحقيقة يخادعك العقل بشدة، يقول بإمكانك أن تساعد الآخرين، إنها حيل

العقل، فإذا لم يكن لديك الحب، كيف يمكن أن تهتم بمرض الآخرين؟ حقيقة أنت لست مهتماً بشأنهم، وهذه الطاقة التي يمكن أن تعالج هدفها السيطرة على الآخرين - تهدف إلى تضخيم الأنا.

سيصبح ذلك طعاماً للأنا لتقوى وتُزهر، لذا كل الواعظين يقولون: "كن واعياً"، لأنه عندما تأتيك الطاقة، تصبح بنقطة حرجة خطيرة، يمكن أن تضيعها ببساطة، يمكن أن تقذفها للخارج، عندما تشعر بطاقة ما، قم بالتستر عليها كلياً، لا تسمح لأي كان بمعرفة ما حدث معك.

يقول يسوع: "إذا عملت يدك اليمنى عملاً ما، لا تدع يدك اليسرى تعلم بذلك". تقول تعاليم الصوفية الباطنية: "عندما تبدأ الطاقة بالدخول للباطن، لا تُصلي أبداً أمام الآخرين، لا تذهب إلى المسجد مع الآخرين بتاتاً".

لماذا؟ عندما تأتي الطاقة والمرء يُصلي بحضور الآخرين، سيشعرون مباشرة بأن هناك خطب ما، لذا تقول الصوفية بأن تقوم بصلاتك بعد منتصف الليل، عندما كل الناس نيام، ولا أحد يمكنه أن يعي ما حدث معك، ولا تخبر أحداً بما حصل معك.

ولكن العقل صندوق سحري مخادع، فإذا حدث لديك شيء ما

يجب أن تنشر هكذا خبر سار للجميع، وعندها ستضيع الفرصة، إنها ليست عبئاً يجب التخلص منه، انتظر وسيأتي الوقت لتتجمع الطاقة، لتصل إلى نقطة اكتمالها، لتصبح قادراً على تحويلها، عندها يحدث شيء حولك بدون أن تقوم بأي عمل، وعندها فقط يمكن أن تساعد الآخرين بدون القيام بأي عمل، عندها تقوم بالمساعدة كمعلم، فقط عندما تصبح أنت سيد نفسك.

أتذكر أحد المتصوفين الباطنين ويدعى جُنيد، جاء شخص إليه بأحد الأيام وسأله: "أيها المعلم العظيم جُنيد، أنا أتيت إليك لكي تخبرني سرك الباطني العميق، يقول الناس أن لديك سر ذهبي ولم تُطلع أحداً على هذا الكنز من قبل، وأنا سأعمل كل ما تطلبه مني، لكن أخبرني عن هذا السر". قال جُنيد: "لقد كتمت ذلك السر، لقد حفظته لثلاثين عاماً، لذا كم من الوقت ستنتظر، عليك بتحضير نفسك، إنه سرّ بقي قيد الكتمان ثلاثين عاماً، ولكني سأخبرك هذا السر، ولكن كم من الوقت يمكن أن تصبر وتنتظر؟"، أصبح الرجل خائفاً وقال: "ما الوقت الذي تقترحه؟" أجابه جُنيد: "على الأقل ثلاثين عاماً". وافق الرجل عندما شاهد أنه لا يملك مناصاً آخر.

يُروى أنه بقي مع جُنيد لثلاثين سنة كاملة وباليوم الأخير قال

له: "اليوم عليك أن تُبلغني السر"، قال جُنيد: "عليك بتنفيذ الشرط التالي، يجب أن تحفظ السر عن العالم قاطبة، لا يجوز أن تخبر أحداً بهذا السر، هذا السر يجب أن يموت معك ويدفن معك".

قال الرجل: "لماذا أضعت كامل حياتي، ثلاثين سنة انتظرت لهذا السر لكي أخبر الآخرين، الآن تفرض شرطاً جديداً، والآن ما فائدة امتلاك السر، ما الجدوى من استخدامه، فإذا كان هذا ملزماً لا ضرورة لتخبرني أي شيء، وإلا سأضيق ذرعاً بامتلاك معارف لا يمكنني الإفصاح عنها. لقد ضاع قسم كبير من حياتي والآن دعني أكمل القسم الآخر بسلام".

مهما كان ما جنيته من المعارف الروحية، دع ذلك يبقى سراً قيد الكتمان، لا تنشر شيئاً عنه، ولا تحاول استخدامه بأي طريقة، دع ذلك بدون استخدام، دعه نقياً طاهراً، فقط عندها ستتمكن من استخدامه للتحول الباطني، أما باستخدامه الخارجي ستفقد الطاقة وتضيع الفرصة.

السؤال الثالث: **أشرت إلى أن سرعة حركة العين مؤشر لعملية ذهنية، فإذا توقفت حركة العين تتوقف العملية الذهنية، ولكن عند التحكم الفيزيولوجي بالعملية الذهنية، وعند حدوث التوقف بحركة العين، يبدو أنه يسبب إرهاقاً للعين،**

كما لو أن العيون بقيت مغلقة بسبب العمى الكامل لوقت طويل. الرجاء إيضاح ذلك؟

أولاً إن جسدك وعقلك ليسا شيئين مختلفين بمفهوم (التانترا) تذكر; لا تقل عملية فيزيولوجية (طبيعية) وعملية ذهنية إنهما ليسا شيئين مختلفين إنهما قسمان من وحدة كلية، مهما كان ما تقوم به فيزيولوجياً سيؤثر بالعقل، والعمل الطبيعي يشعر به الجسد، هما ليسا اثنين، هما حقيقة واحدة.

يمكن القول أن الجسد حالة صلبة من الطاقة، والعقل حالة سائلة من ذات الطاقة، لذا ليست الحالة لما تقوم به بشكل طبيعي، لا تعتقد أن ذلك فقط طبيعياً (فيزيولوجياً) لا تتعجب فيما إذا كان هناك ما يساعدك على التحول العقلي، إذا شربت الكحول ماذا يحدث للعقل، الكحول يؤخذ عن طريق الجسد وليس العقل، وكذلك المخدرات لها ذات الفعالية على العقل، وتُعطى عن طريق الجسد.

وإذا قمت بالصيام، الصيام عمل جسدي، ولكن ما هو تأثيره على العقل؟ ومن جهة أخرى إذا أخذت تفكر بالجنس، ماذا سيحدث مع الجسد؟ سيتأثر الجسد فوراً.

هناك نظرية لـ(وليام جيميس) بالقسم الأول من القرن، وتبدو كأنها سخيفة للوهلة الأولى، ولكنها حقيقية بالجوهر،

عرض نظرية تدعى (جيميس - لانغ) بالتعاون مع عالم آخر يدعى (لانغ)، عادة ما يقولون عندما تخاف تفرّ وتهرب بعيداً ، وعندما تغضب تحمر عينيك وتعض على أسنانك.

ولكن (جيميس ولانغ) اقترحا نظرية معاكسة تماماً، يقولون لأنك تركض هارباً تشعر بالخوف، ولأن عينيك أصبح لونهما أحمر، وبدأت تعض على أسنانك، فأنت تشعر بالغضب. إنها على النقيض تماماً، يقولون إذا لم يكن الأمر هكذا يمكن أن يحدث الغضب بدون احمرار العينين وبدون تأثر الجسد وذلك بحالة الغضب البسيط، فإذا لم تدع جسدك يتأثر، عندها ستعلم أنه لا يوجد أي إمكانية للغضب مهما كان سبب الغضب لن تشعر به.

في اليابان يُعلّمون أطفالهم طريقة سهلة جداً للتحكم بالغضب، يقولون: عندما تشعر بالغضب، لا تفعل أي شيء مع الغضب، فقط خذ نفساً عميقاً، حاول بها مباشرة، ولن تكون قادراً على الغضب، لماذا؟ فقط بحصولك على تنفس عميق، سيصبح الغضب مستحيلاً، هناك سببان لهذه الحالة.. أولاً: لقد بدأت تأخذ نفساً عميقاً والغضب بحاجة إلى تنفس خاص بإيقاع مختلف، فالغضب بحاجة إلى تنفس مضطرب غير ثابت.

إذا بدأت تأخذ نفساً عميقاً، من المستحيل أن يظهر الغضب

للخارج، إذا كنت تأخذ نفساً عميقاً بوعيٍ كامل، لا يمكن للغضب أن يُعبر عن نفسه إطلاقاً، لأنه بحاجة إلى نوعية تنفس مختلفة تماماً، مع التنفس العميق لا يمكن حدوث الغضب.

ثانياً; عقلك دائم التغير والتحول، عندما تشعر بالغضب وتبدأ تأخذ نفساً عميقاً، ينتقل العقل من الغضب إلى التنفس، الجسد ليس بوضعية الغضب، والعقل انتقل من الاهتمام بالغضب إلى التنفس، عندها من الصعوبة أن تكون غاضباً، لذا فإن اليابانيين يتحكمون بغضبهم أكثر من كافة شعوب العالم.

ولكن الغرب بدأ يسيطر أكثر وأكثر وكل الشعوب بدأت تتأثر بالتوجه الغربي، طرقنا التقليدية بطريقها للضياع والإهمال، لكنها ما زالت مستمرة حتى اليوم باليابان.

كان أحد أصدقائي في كيوتو، وبعث لي رسالة ذكر فيها: "لقد رأيت اليوم ظاهرة أعجبتني كثيراً، ورغبت أن أخبرك عنها، وأنا لم أفهم كيف حدث ذلك، شاهدت شخصاً ارتطم بسيارة أثناء عبوره الشارع ووقع أرضاً، ثم وقف وقام بالانحناء أمام السائق وشكر السائق، ثم مضى بطريقه، لقد شكر السائق وأنا متعجب جداً".

باليابان ليس الأمر غريباً، لا بد أنّه أخذ نفساً عميقاً للحظات،

ومن ثم كان ذلك ممكناً، ستنتقل مباشرة إلى موقف مختلف، ويمكن أن تشكر حتى الشخص الذي كان من المحتمل أن يتسبب بموتك، حتى لو كان يحاول قتلك متعمداً.

العملية الفيزولوجية والعملية النفسية ليست شيآن مختلفان، ويمكن أن تنطلق من أي قطب لتؤثر بالقطب الآخر، العلوم يمكنها القيام بذلك. (التانترا) مثلاً تؤمن عميقاً بالجسد، وحدهم الفلاسفة متصنعون متكبرون، يبدؤون من أشياء ليست جوهرية، أما العلوم تبدأ من الجسد، لأن ذلك الباطن يتطلب بحثك وجهدك لتصل إليه، إذا تكلمت عن أشياء أبعد من أن تصلها، ستسمع الكلام، ربما يذهب إلى الذاكرة، وربما تتحدث عن ذلك، ولكن لن يحدث معك شيء، ستبقى بذات الضعف وبذات الجودة، لن يتغير شيء.

تذكر أن الجسد الباطني هو مبتغاك - الشيء الذي تسعى للوصول إليه، الآن فقط يمكنك فعل شيء ما لأجل الوصول للهدف، لتغير العقل من خلال الجسد، مع الوقت ستصبح سيد الجسد، وبعد ذلك يمكنك أن تصبح سيد العقل، وعندئذٍ يتغير العقل بشكل كامل، وستتحرك أبعد وأسمى منه، إذا تغير الجسد ستتحرك أبعد من الجسد، وإذا تغير العقل ستتحرك أبعد من العقل، وذلك يعتمد على عملك.

مثلاً، ربما لم تكن قادراً على أن تصبح سيداً على الغضب، كما (بوذا)، لكن ذلك ممكن الآن. عليك بتغير التنفس وعندها ستشعر بتأثير لطيف، افعل ذلك، إذا شعرت أن الشهوة والرغبة تملؤك، خذ نفساً عميقاً لعدة مرات واشعر بتأثير ذلك، فإن الرغبة ستتشتّت وتتلاشى.

قرأت كتاباً يتحدث عن أشياء بسيطة ولكنها فعّالة، يقترح استخدام أدوات بسيطة، يقول إذا شعرت بالغضب، قم بشد وجهك بإحكام - اذهب إلى مخبأ ما وقم بشد وجهك بكل استطاعتك، وعندها فجأة ستتغير مشاعرك، وتشعر أن الغضب تلاشى، لأن الغضب الذي من المفترض أن يذهب إلى عضلات الوجه، ذهب إلى الداخل، تشعر أن الوجه مرتاح، ولن يشعر أحد بغضبك إطلاقاً، وبمجرد معرفتك لذلك ستصبح أكثر وأكثر وعياً من أن الطاقة يمكن أن تتحول، وتغير اتجاهها، ويمكنك إدراكها، وربما لا تستخدمها إطلاقاً، يمكنك أن تحتفظ بها.

بمجرد أن تغمض عينيك ستشعر بإجهاد شديد متجمع هناك، وعندها تكون هناك أشياء أكيدة يمكن عملها، أولاً: عندما تغمض عينيك لا تهتم بشأن الإجهاد، دعها بحالة ارتياح، يمكن أن تغلق عينيك بشكل قسري، وهذا يسبب التعب وتشعر بعدم الراحة، دع الوجه والعينين بحالة استراحة، ثم دعهم منغلقين،

اشعر براحة كاملة قبل الإغلاق، قم بتحريك الجفون بهدوء، بلا دفع قسري.

إذا لم تشعر بالفرق، عندها قم بالعمل التالي: قم بإغلاق العينين قسرياً، دع وجهك بالكامل يصبح مجهداً، متوتراً، ثم مرتاحاً، ثم أغلق عينيك مرة أخرى بهدوء وبراحة، ستشعر أنه عندما ترتاح العيون سيغدو الوجه مستريحاً، وكأن كل شيء بدا مظلماً حولك، وكأنك بوسط الظلام، وحقيقة الوسط المظلم مثل منتصف الليل، يساعد على إيقاف حركة العيون، وبالظلام الدامس تتوقف العيون.

يمكن تجريبها بغرفة مظلمة تماماً، افتح عينيك انظر إلى الظلام، ومن ثم أغمض عينيك واشعر بالظلام بالداخل، فالظلام يمنحك الراحة بعمق، الظلام بالخارج وأنت بالداخل، وكل شيء سيموت، فالظلام والموت على علاقة مباشرة، نحن نعتبر الموت أسوداً حالكاً كالظلام، والناس تخاف الظلام.

بهذه الطريقة، اشعر بالظلام، كن محباً له، واشعر بالداخل بأنك ذاهب للموت، والظلام محيط بك، العينان ستتوقفان، وستشعر بأنه لا يوجد إمكانية لتحريكهما، وفجأة ستنتقل الطاقة لتقرع العين الثالثة، وعندها يمكن أن تسمع صوت الطرق، وتشعر بالدفء والحرارة بذلك الموضع، الطاقة (النار اللطيفة) تبحث عن ممر جديد، لا تخف، قم بمساعدتها،

وتعاون معها، دعها تتحرك، فعندما تتفتح العين الثالثة للمرة الأولى، سيختفي الظلام، وسيكون هناك ضوء، إنه نور لا مصدر له.

لقد اعتدتّ أن ترى الضوء ودائماً له مصدر (الشمس، المصباح...)، ولكن عندما تتحرك الطاقة نحو العين الثالثة ستشاهد للمرة الأولى ضوءاً لا مصدر له. إنه يجري بلا مصدر، إنه ببساطة هناك، النور لا يأتي من أي مكان.

لذا تقول الأوبنشادا: "إن نور اللّه ليس مثل نور الشمس أو أي نور آخر، إنه نور بلا مصدر، إنه ببساطة نور موجود هناك، حيث لا وجود لأي منبع أو مصدر". كما لو أنه ضوء الصباح الباكر. الشمس لم تشرق بعد، ولكن الليل أخذ يتلاشى. إنها بحدود بزوغ الفجر، أو ببداية المساء حيث أن الشمس غائبة ولما يأتي الليل بعد". إنها على الحد بين الحالتين، لذا يختار الهندوس أوقات يسمونها - (ساندهايا) حيث لا ليل ولا نهار، فقط هناك خط بسيط يفصل بين حالتين، إنها حالة رمزية، فالضوء هناك ولكن المصدر غير موجود. يحدث ذات الشيء بالباطن، النور هناك بلا مصدر، انتظره لا تتخيل ذلك، فقط انتظر.

وفي النهاية أرغب أن أذكركم بما يلي: يمكن أن تتخيل أي

شيء، يمكن أن تتخيل أن العين الثالثة منفتحة الآن ويمكن أن تتخيل الضوء هناك أيضاً، إذا أغلقت عينيك يمكن أن تتخيل ما تشاء.

لا تتخيل إطلاقاً، كن ممانعاً للتخيل، أغلق عينيك وانتظر، مهما حدث، اشعر به، تعاون معه، ولكن اصبر، لا تقم بأي قفزة، وإلا لن يحدث شيء البتة، سيكون هناك فقط أحلام، مجرد أحلام روحية جميلة بدون أن يحدث أي شيء حقيقي إطلاقاً.

يأتي الناس إليّ ويسألوني: "لقد شاهدنا هذه، وشاهدنا تلك"، ولكنها مجرد تخيلات، إذا كانت الأمور حقيقية، سيحصلون على التحول المنشود، إلا أنهم ذاتهم، فقط تم إضافة زهوة روحية، كانت كالحلم تماماً، أحدهم شاهد كريشنا، والآخر شاهد ضوءاً لامعاً، وهناك من شاهد الجنة.

لقد شاهدوا أشياء، ولكنهم ظلوا على حالهم، على غبائهم، على رغباتهم، لم يحدث أي شيء معهم، يتحدثون عن قصص ما، ولكن لم تتغير الحالة فالغضب والحماقة والكآبة ذاتها.

إذا لمحت الضوء هناك انتظر، فالصبر جميل عندها، لتتمكن من الرؤية عبر العين الثالثة، عندها تصبح شخصاً مختلفاً، وعندها لست بحاجة لتخبر أحداً، الناس سيعرفون من تلقاء

أنفسهم أنك الآن شخص مختلف، ولا يمكنك حتى أن تُخبئ ذلك، عندما تذهب إلى أي مكان سيشعر الناس بأن خطباً ما حدث معك.

لذا لا تتخيل انتظر، ودع الأشياء تسير ضمن مسلكها الطبيعي، اعمل التقنية وانتظر لا حاجة للقفز للأمام ولا حتى أن تخبر الآخرين.

خاتمة:

- المزيد من تقنيات البصر والسمع ، تقنيات تنمية الوعي باتجاه الجسد والروح، حيث الشك واليقين، حيث الحياة والموت، حيث تأخذنا التانترا إلى معانٍ عميقة، لتذهب أسمى وأعلى من الحياة والموت... كلها في الجزء الرابع.

الفهرس